

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB  
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PERINTIS 2  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

**OZY ASMAWATI**  
NPM: 1311080113

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAMNEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1438 H / 2017 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB  
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PERINTIS 2  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

**OZY ASMAWATI**  
NPM: 1311080113

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling**

**Pembimbing I : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I**

**Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAMNEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1438 H / 2017 M**

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh  
**OZY ASMAWATI**

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang objek belajarnya dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesedian menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan. Peserta didik yang kurang bertanggung jawab akan berdampak seperti: peserta didik nilai pelajaran rendah, peserta didik banyak melanggar norma-norma yang berlaku, peserta didik malas belajar, dan sering kelayapan. Upaya untuk mengatasi tanggung jawab belajar adalah menggunakan konseling individu dengan teknik *self management*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik dengan menggunakan konseling individu teknik *self management*.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang menunjukkan tingkat tanggung jawab belajar rendah. Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian 4 orang peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima sedangkan hipotesis  $H_o$  ditolak. Ini terbukti dengan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t, t hitung lebih besar dari t tabel diperoleh ( $12.745 \geq 3,182$ ), *pretest* diperoleh 45.50 dan *posttest* 96.75. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* dapat meningkatkan sikap tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Dengan demikian penelitian ini menyarankan agar konseling individu dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan tanggung jawab peserta didik.

Kata kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik *Self Management*, Tanggung Jawab Belajar

## MOTTO



*Artinya: Sungguh Kami-lah yang Menghidupkan orang-orang yang mati, dan Kami-lah yang mencatat apa yang telah mereka kerjakan. Dan bekas-bekas yang mereka (tinggalkan). Dan segala sesuatu Kami kumpulkan dalam Kitab yang jelas (Lauh Mahfuzh).(Yasin 12).<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> *Al-qur'an & Terjemah* (Bandung: Yayasan Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an, 2005, h. 440



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis lahir pada tanggal 17 Oktober 1993 di Desa Padang Bindu Kecamatan Kedurang Ilir Kabupaten Bengkulu Selatan. Penulis adalah anak kedua dari tiga bersaudara dari bapak Turian dan Ibu Niriana. Penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 69 Padang Bindu dari tahun 2000 sampai tahun 2006.

Penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 19 Bengkulu Selatan dari tahun 2006 sampai tahun 2009. Selama menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama penulis aktif di bidang ekstrakurikuler pramuka. Setelah itu penulis kembali melanjutkan pendidikan di Lampung, belajar berpisah dengan keluarga menuntut ilmu di SMA TRI SUKSES Lampung Selatan pada tahun 2009 sampai tahun 2012. Selama menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas penulis ikut serta bidang ekstrakurikuler yaitu pramuka. Penulis pernah mengikuti lomba tingkat Kabupaten.

Setelah lulus SMA penulis bekerja di Jakarta. Tidak lama bekerja di Jakarta penulis punya minat untuk melanjutkan pendidikan di Lampung. Pada tahun 2013, penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SBMPTN UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2013/2014.

## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta dan tersayang Alhamdulillahijazakumullahukhoiro. Bapak Turian dan Ibu Niriana yang telah merawat, membesarkan, mendidik dan membimbingku sejak kecil hingga sekarang, tidak henti-hentinya berdoa untuk menggapai harapan dan cita-citaku. Kasih sayang dekapan hangat yang tidak pernah berubah sampai saat ini. Sebenarnya semua ini belum cukup untuk menebus jasa Bapak dan Ibu. Dan buat Ibuku tercinta cepat sembuh.
2. Adikku tercinta Herven Arnaldo Alhamdulillahijazakallahukhoiro yang selalu memberi semangat dan doa dikalah merasakan lelah menjalankan semua ini.
3. Keluarga besarku yang menanti-nantikan kelulusanku untuk menjadi seorang sarjana. .
4. Teman-teman di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 2013 prodi Bimbingan dan Konseling yang turut membantu baik moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang membuatku berpikir, berkarya, dan bertindak.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb*

*Alhamdulillahillobbil 'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada keluarganya, sahabatnya, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

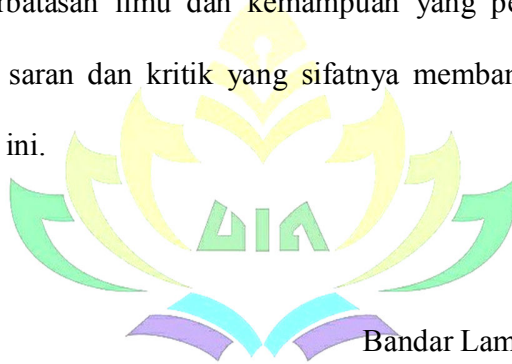
Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Dan taklupa disampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Andi Thahir, MA.Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Dr. A Fauzan, M.Pd selaku seketaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I selaku pembimbing I, yang telah membimbing.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membagi ilmu, memberikan bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat berharga dan bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik, membimbing dan membekali ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Marwiyah, S.Pd yang telah banyak membantu dalam proses.
8. Dra. Risnawati , selaku kepala SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Eka Yulisa, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan kepada penulis saat proses pelaksanaan penelitian.
10. Peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
11. Keluarga besar BK C yang telah sama-sama berjuang kurang lebih empat tahun.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis Alhamdulillahjazzakumullahukhoiro dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bias disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari pembaca demi penyempurnaan skripsi ini.



Bandar Lampung, 2017

Penulis,

Ozy Asmawati  
NPM: 1311080113

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	11
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	12

## BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual.....	13
1. Hakikat Konseling .....	13
2. Pengertian Layanan Konseling Individual.....	15
3. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual.....	16
4. Proses Pelaksanaan Konseling Individual.....	17
5. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Layanan Konseling .....	

Individual .....	18
6. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individual.....	19
7. Teknik Konseling Individual .....	22
 B. Teknik <i>Self Management</i> .....	25
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	25
2. Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i> .....	26
3. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	28
4. Karakteristik Teknik <i>Self Management</i> .....	29
5. Prinsip Teknik <i>Self Management</i> .....	30
6. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	31
7. Faktor-faktor Kefektifan dalam Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> .....	32
8. Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i> .....	32
 C. Tanggung Jawab Belajar.....	36
1. Pengertian Tanggung Jawab.....	36
2. Jenis-jenis Tanggung Jawab .....	41
3. Ciri-ciri Tanggung Jawab Belajar .....	43
4. Faktor-faktor Rendahnya Tanggung Jawab Belajar.....	48
5. Dinamika Tanggung Jawab Belajar .....	49
 D. Penelitian yang Relevan.....	51
 E. Kerangka Berpikir .....	54
 F. Hipotesis .....	56

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	57
B. Desain Penelitian.....	57
C. Variabel penelitian .....	60

D. Definisi Operasional.....	61
E. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	65
F. Teknik Pengumpulan Data.....	67
G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	72
H. Tahapan-tahapan Konseling Individual dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	78
I. Teknik dan Pengelolaan Analisis Data .....	82
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	85
1. Gambaran Umum Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik .....	85
2. Layanan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.....	89
B. Pembahasan .....	95
1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.....	95
2. Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self</i> <i>Management</i> Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.....	100
3. Keterbatasan Penelitian.....	102

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Masalah tanggung Jawab belajar peserta didik kelas VIII .....	6
2. Definisi Operasional .....	62
3. Jumlah Populasi Penelitian .....	66
4. Skor alternative jawaban .....	68
5. Kriteria Tanggung Jawab Belajar .....	70
6. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....	72
7. Hasil Uji Validitas.....	76
8. Hasil Uji Normalitas .....	77
9. Gambaran Umum Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik.....	86
10. <i>Pretest</i> Tanggung Jawab Belajar Secara Keseluruhan .....	88
11. Jadwal pelaksanaan konseling individual dengan teknik <i>self management</i> .....	90
12. Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Dan <i>Score</i> .....	94
13. Hasil Uji t <i>Paired Sample Test</i> Peserta Didik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Secara Keseluruhan.....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	54
2. <i>One Group Pretest-Posttes Design</i> .....	58
3. Langkah-langkah Penerapan Penelitian.....	60
4. Hubungan Antar Variabel.....	61
5. Hasil <i>Pre-test</i> Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik.....	88
6. Grafik Rata-Rata Peningkatan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	92
7. Grafik Rata-Rata Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Keseluruhan Sampel .....	95



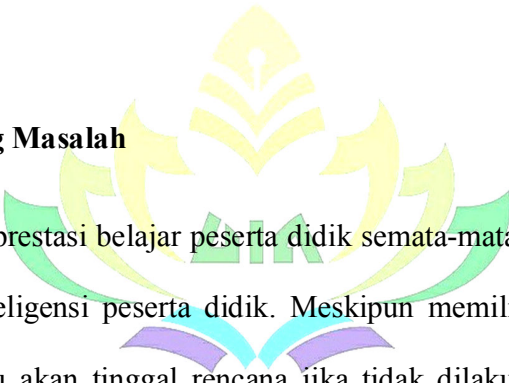
## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Surat Pra Penelitian.....	1
2. Surat Penelitian .....	2
3. Surat Balasan Penelitian.....	3
4. Angket Tanggung Jawab Belajar.....	6
5. Satlan Kegiatan konseling individual teknik <i>self management</i> .....	7
6. Pedoman Observasi.....	17
7. Pedoman Wawancara.....	18
8. Pedoman Dokumentasi.....	20
9. Kartu Konsultasi .....	21
10. ACC Seminar .....	24
11. Surat Tugas Seminar .....	25
12. Pengesahan Proposal .....	26
13. ACC Penelitian .....	27
14. Hasil Wawancara dengan Guru BK dan Peserta Didik .....	28
15. Hasil Uji T Spss .....	29
16. Data Pretes-Posttes .....	41
17. Uraian Layanan .....	42
18. Struktur Guru BK SMP Perintis 2 Bandar Lampung .....	46
19. Profil Sekolah SMP Perintis 2 Bandar Lampung.....	49
20. Gambar Pelaksanaan Penelitian .....	50

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah



Rendahnya prestasi belajar peserta didik semata-mata tidak hanya disebabkan oleh rendahnya inteligensi peserta didik. Meskipun memiliki rencana belajar yang baik, namun hal itu akan tinggal rencana jika tidak dilakukan dengan baik. Sikap malas belajar, menunda-nunda pekerjaan rumah, dan akhirnya menyontek juga merupakan salah satu ciri orang yang tidak bertanggung jawab terhadap belajar. Oleh karena itu rasa tanggung jawab sangatlah penting di dalam mencapai prestasi belajar.

Rasa tanggung jawab juga tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang karena itu, penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak.<sup>2</sup> Hakikat manusia sebagai makhluk individu yang mempunyai kepribadian yang utuh, dalam bertindak laku, dalam menentukan perasaan, dalam menentukan keinginannya, dan dalam menuntut hak-haknya.<sup>3</sup> Anak dapat belajar bersikap tanggung jawab itu bisa diperoleh dari hasil interaksi dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebayanya (pendidikan di sekolah), serta dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat). Tanggung jawab bisa tertanam sejak kecil

---

<sup>2</sup> Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011, h.40

<sup>3</sup> Umar Tirtorahardjo dan La Sulo, *Pengantar Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, h. 78

jika tanggung jawab anak telah dibentuk lebih awal di rumah karena pengaruh orang tua. Selain pendidikan keluarga, anak juga perlu mendapat pendidikan di sekolah setelah mendapat pendidikan dari keluarga, sehingga dapat mengenal lingkungan baru seperti berinteraksi dengan guru dan teman-teman sebayanya.

Seperti yang kita ketahui bahwa arti dari tanggung jawab itu ialah tanggung jawab adalah suatu sikap dimana seseorang tersebut mempunyai kesedian menanggung segala akibat atau sanksi yang telah dituntutkan (oleh kata hati, oleh masyarakat, oleh norma-norma agama) melalui latihan kebiasaan yang bersifat rutin dan diterima dengan penuh kesadaran, kerelaan, dan komitmen. Segala sikap dan perilaku harus bisa dipertanggung jawabkan kepada diri sendiri, kehidupan masyarakat, lingkungan, negara, dan kepada Tuhan YME.

Tanggung jawab menurut pendapat Zuchdi merupakan suatu sikap dan perilaku seorang individu dalam melaksanakan tugas dan kewajiban yang harus ia lakukan, baik tugas terhadap Tuhan YME, negara, lingkungan dan masyarakat serta dirinya sendiri.<sup>4</sup> Sedangkan menurut Supriyanti mengemukakan bahwa tanggung jawab adalah kewajiban seseorang untuk menanggung segala sesuatu atas akibat atau perilaku yang dilakukannya.<sup>5</sup>

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

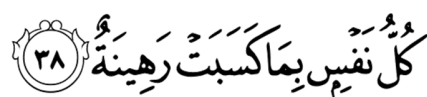
---

<sup>4</sup> Darmiyati, Zuchdi & Ode, Sismono La, Pendidikan Karakter Konsep Dasar dan Implementasi di Perguruan Tinggi, Yogyakarta: UNY Press, 2013, h.24

<sup>5</sup> A'an Aisyah, dkk, *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten*, [online], Jurnal Universitas Negeri Semarang, tersedia di: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>, diakses 20 Februari 2017

Orientasi belajar anak yang sesungguhnya adalah mengembangkan rasa tanggung jawab belajar.

Tanggung jawab juga ditandai dengan adanya sikap yang rasa memiliki, disiplin, dan empati.<sup>6</sup> Rasa memiliki maksudnya seseorang itu mempunyai kesadaran akan memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan; disiplin berarti seseorang itu bertindak yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai peraturan; dan empati berarti seseorang itu mampu mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan dan pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain dan tidak merasa terbebani akan tanggung jawabnya itu. Sedangkan menurut Umar Titorahardjo tanggung jawab adalah hakikat manusia sebagai makhluk individu yang mempunyai kepribadian yang utuh, dalam bertindak laku, dalam menentukan perasaan, dalam menentukan keinginannya, dan dalam menuntut hak-haknya. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al Mudatsir ayat 38 dinyatakan:



*Artinya: "Tiap-tiap diri bertanggungjawab atas apa yang telah diperbuatnya"<sup>7</sup>*

Akan tetapi perbuatan individu itu merupakan suatu gerakan yang dilakukan seorang pada waktu, tempat dan kondisi-kondisi tertentu yang mungkin

---

<sup>6</sup>Yulista Rintyastini dan Suzi Yulia, 2006, *Bimbingan dan Konseling SMP*, Jakarta: Erlangga, h.48.

<sup>7</sup> *Al-qur'an & Terjemah* (Bandung: Yayasan Penerjemah/Penafsir Al-qur'an, 2005), h, 459.

bisa meninggalkan bekas atau pengaruh pada orang lain. Dalam surat Yasin ayat 12 Allah SWT menyatakan:

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَرَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ  
أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ ۝١٢

*Artinya: Sungguh Kami-lah yang Menghidupkan orang-orang yang mati, dan Kami-lah yang mencatat apa yang telah mereka kerjakan. Dan bekas-bekas yang mereka (tinggalkan). Dan segala sesuatu Kami kumpulkan dalam Kitab yang jelas (Lauh Mahfuzh).(Yasin 12).<sup>8</sup>*

Ayat ini menegaskan bahwa tanggung jawab itu bukan saja terhadap apa yang diperbuatnya akan tetapi melebar sampai semua akibat dan bekas-bekas dari perbuatan tersebut. Orang yang meninggalkan ilmu yang bermanfaat, sedekah jariyah atau anak yang sholeh, kesemuanya itu akan meninggalkan bekas kebaikan selama masih berbekas sampai kapanpun. Dari sini jelaslah bahwa Orang yang berbuat baik atau berbuat jahat akan mendapat pahala atau menanggung dosanya ditambah dengan pahala atau dosa orang-orang yang meniru perbuatannya.

Memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah. Untuk belajar diperlukan tanggung jawab pribadi yang besar. Setiap peserta didik mempunyai tanggung jawab pribadi artinya hasil yang diperoleh

---

<sup>8</sup>Al-qur'an & Terjemah (Bandung: Yayasan Penerjemah/Penafsir Al-qur'an, 2005), h, 440.



berasal dari perbuatan serta faktor-faktor dari dalam diri peserta didik sendiri. Tanggung jawab belajar juga termasuk dalam tanggung jawab terhadap diri sendiri karena menentukan kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri sebagai peserta didik yaitu belajar dengan tekun.

Tugas seorang peserta didik adalah belajar. Belajar sangatlah penting dalam meningkatkan dan mengasah potensi yang dimilikinya agar bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Salah satu sikap peserta didik untuk dapat menjadi disiplin baik di sekolah, di rumah dan di lingkungan sekitar yaitu bertanggung jawab terhadap belajar.

Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif<sup>9</sup>. Seseorang telah mengalami perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalamannya di dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif seperti cara berpikir seseorang sehingga menghasilkan suatu tingkah laku. Sehingga dapat didefinisikan bahwa tanggung jawab belajar merupakan suatu proses dimana berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai, dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran

---

<sup>9</sup>Muhibbin, Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta :RajaGrafindo Persada, 2012, h.68.

dan kerelaan yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan. Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan harapan dan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Sikap tanggung jawab belajar tersebut dapat dicirikan seperti: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberi tahu, (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya, (3) tidak menyalahkan orang lain dalam belajar, (4) mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternatif, (5) melakukan tugas sendiri dengan senang hati, (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya, (7) mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar, (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah, (9) dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah.<sup>10</sup>

Sikap-sikap tersebut adalah cerminan dari gambaran orang yang mempunyai tanggung jawab dalam belajar. Akan tetapi pada proses menuntut ilmu di dunia pendidikan saat ini tidak semua peserta didik bertanggung jawab atas kewajiban sebagai peserta didik, masih terdapat peserta didik yang kurang bertanggung jawab di sekolah. Sama halnya dengan fenomena yang peneliti temukan di SMP Perintis 2 Bandar Lampung terdapat beberapa peserta didik yang kurang bertanggung jawab belajar, seperti mengerjakan PR di sekolahan, datang

---

<sup>10</sup> Dinia Ulfa, *meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis self-management pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014*, tersedia di: [lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id), diakses 20 maret 2016, h. 7

terlambat, suka main-main ketika proses pembelajaran berlangsung, dan lain-lain. Dari penjelasan pendapat Zubaedi dan Umar Titorahardjo, penulis memakai pendapat Zubaedi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Tanggung Jawab Belajar**  
**Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2**  
**Bandar Lampung**

No.	Indikator	Jumlah Persentase
1.	Melakukan Tugas Dengan Rutin	6%
2.	Dapat menjelaskan alasan belajar atas belajar yang dilakukannya	15%
3.	Tidak Menyalahkan Orang Lain yang berlebihan dalam belajar	6%
4.	Mampu Menentukan Pilihan dari Kegiatan Belajar	12%
5.	Menghormati dan Menghargai Aturan Sekolah	15%
6.	Melakukan Tugas Sendiri dengan senang hati	10%
7.	Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya	13%
8.	Memiliki rasa tanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah	9%
9.	Dapat berkonsentrasi pada belajar yang rumit	8%
10.	Mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar	6%

*Sumber: Dokumentasi Guru Bimbingan Konseling Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung*

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa kelas VIII D dari 36 peserta didik terdapat peserta didik yang masih kurang bertanggung jawab yaitu, peserta didik: (a). melakukan tugas rutin 6%; (b) dapat menjelaskan alasan belajar 15%; (c). tidak menyalahkan orang lain 6%; (d) mampu menentukan pilihan Kegiatan Belajar 12%; (e) Menghormati dan Menghargai Aturan Sekolah 15%;

(f) Melakukan Tugas Sendiri 10%; (g) Mampu Membuat Keputusan yang Berbeda dalam Kelompok 13%; (h) Tanggung Jawab terhadap Prestasi Sekolah 9%; (i) Konsentrasi dalam Belajar 8%; dan (j) Minat dalam Belajar 6%. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung masih belum optimal dengan banyaknya peserta didik yang kurang tanggung jawab. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diadakan upaya untuk meningkatkan tanggung jawab peserta didik.

Jika masalah ini diabaikan, maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, kebiasaan kurangnya kedisiplinan diri, dan bahkan peserta didik tidak naik kelas atau kemungkinan bisa putus sekolah. Upaya guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan tanggung jawab belajar sudah cukup baik dengan dilaksanakan berbagai perlakuan/penanganan (treatment) yaitu : (a) pemberian penguatan positif (reinforcement; seperti memberikan pujian, memotivasi, dan hadiah pada anak yang berprestasi; (b) hukuman (punishment); seperti dikasih tugas tambahan. Namun, hal ini belum membuat peserta didik maksimal dalam meningkatkan tanggung jawab belajarnya.

Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling behavioral merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli

menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik terhadap kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah, maka peneliti menggunakan layanan konseling behavioral sangatlah tepat. Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif (*positive reinforcement*), kartu berharga (*token economy*), pembentukan (*shaping*), kontrak perilaku (*contingency contracting*), penokohan (*modeling*), pengelolaan diri (*self management*), penghapusan (*extinction*), pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), dan disensitisasi sistematis.<sup>11</sup>

Dari beberapa teknik konseling behavioral tersebut, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu teknik *self-management* (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (*self-management*) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

*Self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Peneliti akan menangani tanggung jawab belajar peserta didik dengan cara mengatur perilaku peserta didik agar mampu mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dalam diri untuk mencapai

---

<sup>11</sup>Gantina, Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik KONSELING*, Jakarta :Indeks. 2011, h.134

tujuan tertentu yaitu, mempunyai tanggung jawab belajar. Dalam melaksanakan teknik *self management* konselor membantu konseli dalam menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), penguatan diri (*self-reinforcement*) dan sasaran perilaku (*target behavior*)”.

Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Masalah-masalah tersebut dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) yang salah satunya yaitu perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri. Misalnya perilaku kurangnya tanggung jawab peserta didik terhadap tugas pekerjaan rumah. Peristiwa tersebut dapat mengganggu diri sendiri dan orang lain jika peserta didik tersebut sering menyontek hasil pekerjaan teman. Peristiwa kurangnya tanggung jawab belajar juga bisa dilihat pada saat peserta didik berbicara sendiri dengan teman dan bermain handphone saat guru menjelaskan di kelas. Hal itu dapat mengganggu teman lainnya yang sedang berkonsentrasi mendengarkan penjelasan guru.

Kemudian manfaat *self-management* juga mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat Kebiasaan peserta didik yang kurang tanggung jawab terhadap belajar ini bisa diubah melalui teknik *self-management*.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan sikap tanggung jawab belajar peserta didik, maka konselor perlu membantu konselinya dengan menggunakan layanan konseling behavioral (teknik self-management). Tetapi sebelumnya penulis ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, masalah-masalah tanggung jawab yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kurangnya perilaku tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018
2. Terdapat Peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung belum jujur dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru
3. Belum diketahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik self-management terhadap pengentasan masalah tanggung jawab belajar peserta didik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Membatasi masalah yang akan didalami supaya lebih jelas. Masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu: penelitian ini membahas tanggung jawab belajar peserta

didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung, dengan menggunakan layanan konseling individual.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan konseling individual dengan self-management efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII di SMP Perintis 2 Bandar Lampung ?”

#### **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

##### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik self-management dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII di SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.
- b. Tujuan Khusus penelitian ini adalah mengetahui problematika tanggung jawab belajar peserta didik, serta mengetahui apakah tanggung jawab belajar peserta didik dapat ditingkat dengan menggunakan self-management.

##### **2. Kegunaan Penelitian**

- a. Kegunaan Teoritis



Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif dalam meningkatkan tanggung jawab peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

b. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada guru pembimbing dan tenaga pendidikan lainnya dalam meningkatkan tanggung jawab peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

**F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah tanggung jawab peserta didik dapat ditingkatkan dengan penggunaan self-management

2. Subyek penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung

3. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Perintis 2 Bandar Lampung

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Konseling Individual**

Bimbingan Konseling (BK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah dalam upaya membantu peserta didik agar mencapai perkembangan yang optimal, sesuai dengan potensinya. Secara khusus layanan BK diarahkan untuk membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur. Setiap individu memiliki sifat dan keadaan yang unik. Diantara mereka ada yang nyaman menceritakan hal pribadi dalam suatu kelompok dan ada pula yang merasa segan. Individu yang merasa malu membutuhkan layanan secara individual.

##### **1. Hakikat Konseling**

- a. Konseling melibatkan dua orang dalam interaksi, suatu istilah umum bagi perubahan makna antara orang, yang mencakup komunikasi langsung bicara dan mendengarkan, dan juga gerak isyarat, pandangan, mengangguk atau menggelengkan kepala, mengerutkan dahi dan sifat-sifat nonverbal lainnya. Interaksi sangat rahasia, dan menyebabkan para konseli membahas diri mereka dalam suatu cara yang akrab, itulah pribadi yang jelas dan tidak dapat diamati orang lain.
- b. Cara interaksi biasanya terbatas pada dunia verbal, konselor dan konseli membicarakan orang lain. Para konseli berbicara tentang dirinya,

pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Mereka menggambarkan peristiwa dalam kehidupan mereka dan cara mereka menanggapi kejadian-kejadian tersebut. Para konselor mendengarkan dan menanggapi dengan cara tertentu terhadap apa yang konseli katakan untuk membangkitkan tanggapan lebih lanjut. Dua orang tersebut berpikir, berbicara, berbagi ide mereka.

- c. Interaksi relatif panjang karena perubahan perilaku memerlukan waktu. Berbeda halnya dengan percakapan singkat dengan seorang teman di mana penyimpangan atau keinginan yang tak disadari biasanya disebut dan diperoleh hanya dalam waktu singkat, konseling bertujuan mengubah perilaku. Melalui interaksi konseling para konseli akan memperbaiki penyimpangannya dan mengubah perilakunya.
- d. Tujuan hubungan adalah perubahan perilaku konseli. Para konselor memusatkan interaksi pada konseli, yang tidak membutuhkan kebahagiaan dari para konselor tetapi harus mencurahkan energinya untuk mengubah diri mereka.<sup>12</sup>

## **2. Pengertian Layanan Konseling Individual**

Layanan Konseling Perorangan atau Individual adalah merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling (konselor) terhadap seorang konseli dalam

---

<sup>12</sup> Syarifuddin Dahlan, *Konseling Individual Konsep dan Aplikasi*, Bandar Lampung: AURA, 2011, h.6-7.

rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam cara ini pemberian bantuan dilakukan secara face to face relationship (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling. Ini adalah interaksi antara konselor dan konseli dimana banyak yang berfikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor.<sup>13</sup>

Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri.<sup>14</sup> Dalam penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa layanan konseling individual yang diberikan kepada peserta didik yang dibutuhkan untuk saat ini dan dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan.

### **3. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual**

#### **a. Tujuan Layanan Konseling Individual**

Tujuan layanan konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai: (a) sesuatu yang tidak disukai adanya; (b) suatu yang ingin dihilangkan; dan/atau (c) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud atau

---

<sup>13</sup> Sulistyarini & Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014, h. 226.

<sup>14</sup> Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: ALFABETA, 2013, h. 159

meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud, dan/atau mengurangi intensitas hambatan dan/atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, potensi konseli dikembangkan.

#### b. Fungsi Layanan Konseling Individual

Fungsi utama layanan konseling individual yang sangat dominan adalah fungsi pengentasan. Namun secara menyeluruh konseling individual meliputi juga fungsi-fungsi lainnya: (a) pemahaman; (b) pengembangan/pemeliharaan; (c) pencegahan; dan (d) advokasi.<sup>15</sup>

Peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dan fungsi layanan konseling individual agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat menjadi individu yang mandiri. Sehingga kedepannya peserta didik mampu memecahkan masalahnya.

#### 4. Proses Pelaksanaan Konseling Individual

Dalam keseluruhan proses layanan konseling individu, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Secara menyeluruh, proses konseling individual dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, terentang dalam lima tahap, yaitu:

##### a. Tahap pengantaran

---

<sup>15</sup> Ahmad Sudrajat, *Layanan Konseling Individual*, [online], tersedia di : <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/01/12/proses-layanan-konseling-individuall/>, diakses 20 Maret 2017.

Proses pengantaran adalah mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya.

b. Tahap penjajakan

Proses penjajakan dapat diibaratkan sebagai membuka dan memasuki ruang sumpek atau hutan belantara yang berisi hal-hal yang bersangkut paut dengan permasalahan dan perkembangan klien. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain perlu dipahami tentang diri klien.

c. Tahap penafsiran

Apa yang terungkap melalui penjajakan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek-aspek realita dan harapan klien dengan berbagai variasi dinamika psikisnya. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis, dapat memberikan manfaat yang berarti.

d. Tahap pembinaan

Proses pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini, disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, serta keinginan klien. Dalam

langkah ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakannya.

e. Tahap penilaian

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan dalam konseling individual, yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang.

## **5. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Layanan Konseling Individual**

Adapun waktu dan tempat Layanan konseling individual hakikatnya dapat dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, atas kesepakatan konselor-klien, dengan memperhatikan kenyamanan klien dan terjaminnya asas kerahasiaan.

## **6. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individual**

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:

a. Tahap awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya :

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (rapport).

Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien

3) Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajahi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien

4) Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien, berisi: (a) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkebaratan; (b) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien; dan (c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling

#### b. Inti (tahap kerja)

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

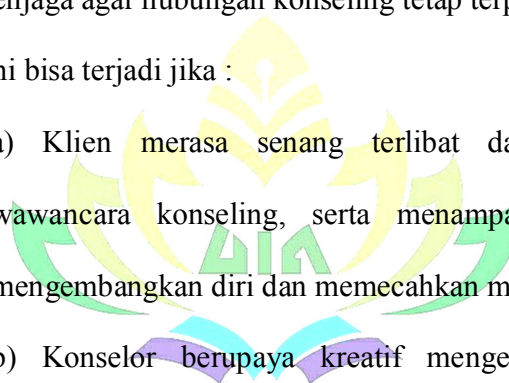
- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya



2) Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien

3) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika :

- 
- a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya
  - b) Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar – benar peduli terhadap klien
  - c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien

c. Akhir (tahap tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- 1) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling
- 2) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya
- 3) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera)
- 4) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ; (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

## 7. Teknik Konseling Individual

Beberapa teknik dasar yang biasanya di gunakan dalam konseling individual antara lain:

### a. *Attending* (perhatian/menghampiri konseli)

*Attending* adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan / mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Contohnya posisi badan termasuk gerak isyarat dan ekspresi muka serta kontak mata.

### b. *Opening* (pembukaan)

*Opening* adalah ketrampilan / teknik untuk membuka / memulai komunikasi dan hubungan konseling. Hal ini dapat berupa menyambut kehadiran klien dan membicarakan topic netral dan sebagainya.

### c. Empati

Merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap permasalahan konseli, konselor seperti merasakan terhadap apa yang dirasakan konseli.

d. *Rertatement* (pengulangan)

*Restatement* adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengulang/menyatakan kembali pernyataan klien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.

e. Refleksi

Adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung dibalik pernyataan konseli.

f. *Clafication* (klarifikasi)

*Clafication* (klarifikasi) adalah teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru dan segar. Contohnya pada intinya, pada dasarnya dll.

g. *Paraphrasing*

Merupakan teknik konselor dalam menangkap pesan yang tersirat di balik pembicaraan konseli.

h. Eksplorasi

Adalah suatu teknik/cara bagi konselor dalam menggali permasalahan konseli secara lebih mendalam.

i. *Konfrontasi* (pertentangan)

*Konfrontasi* keterampilan/teknik yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpanbalikan kepada klien.

j. *Interprestasi* (penafsiran)

*Interprestasi* adalah ketrampilan/teknik yang digunakan oleh konselor dimana atau karena tingkah laku klien ditafsirkan/diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien. Selain itu didalam interpretasi konselor menggali dan makna yang terdapat dibelakang kata-kata klien atau dibelakang perbuatan/tindakannya yang telah diceritakannya. Bertujuan membantu klien lebih memahami dirinya sendiri bila mana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka.

k. *Termination* (pengakhiran)

*Termination* (pengakhiran) adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling betul-betul telah “berakhir”.<sup>16</sup>

Walaupun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik seperti yang dikemukakan di atas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan dan seni akan melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (*multirechnique*). Hal ini terjadi karena setiap klien berbeda kepribadian (kemampuan, sikap, motivasi kehadiran, temperamen), respon lisan dan bahasa badan dan sebagainya.

---

<sup>16</sup> Willis, Sofyan, *Op.Cit*, h. 160.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam konseling individual banyak macamnya seperti *rapport*, *attending*, eksplorasi, konfrontasi, interpretasi, dorongan minimal, mengambil inisiatif sampai dengan memberi nasehat dan masih banyak lagi yang lain. Dari semua teknik tidak harus dipakai secara bersamaan dalam satu kesempatan konseling individual, namun pemakaian teknik-teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan sehingga konseling individu tidak berjalan dengan kaku.

Dari penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa dengan konseling individual bisa mengatasi masalah tanggung jawab belajar peserta didik sama halnya yang dilakukan Dina Fariza, *Peran Layanan Konseling Individual Dalam Upaya Membantu Pengelolaan Diri Peserta Didik di MA Darrul Ulum Palangkaraya*, dengan hasil peserta didik dapat mengelola diri.<sup>17</sup>

## **B. Teknik *Self Management***

### **1. Pengertian Teknik *Self-Management***

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling behavioral adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab dalam belajarnya.

---

<sup>17</sup> Dina Fariza, *Peran Layanan Konseling Individual Dalam Upaya Membantu Pengelolaan Diri Peserta Didik di MA Darrul Ulum Palangkaraya*, [online] Jurnal Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, tersedia di: [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/FKIP\\_Vol9\\_No2\\_part120\\_11%20DINA%20FARIZA.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/FKIP_Vol9_No2_part120_11%20DINA%20FARIZA.pdf), diakses 12 Februari 2017

Penulis juga berpandangan bahwa melalui layanan konseling individual dengan teknik *self-management* sangatlah tepat dalam mengupayakan peserta didik mengembangkan kemandirian peserta didik di luar pengawasan guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*:

## **2. Konsep Dasar *Self Management***

*Self-management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).<sup>18</sup> Sedangkan menurut Nursalim bahwa “*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”.<sup>19</sup> Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol

---

<sup>18</sup> Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta:Libri, 2011. h. 204.

<sup>19</sup> Siti Zubaedah. *Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*, [online], tersedia di: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/alathfal/article/view/1089/994>, diakses 10 Januari 2017, hlm 04

pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri strategi tersebut terdapat 3 macam yaitu: *self-monitoring* (memonitor diri), *stimulus-control*, dan *self-reward* (ganjar diri).

Menurut Mappiare *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan sikap ganjar-diri (*self-reward*); belakangan sering pula dipertukarkan dengan metode administrasi-diri, kendali-diri dan teknik regulasi-diri untuk menunjuk diri yang sama.<sup>20</sup>

Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, *self-management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseling dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Dalam arti membunag respon-respon lama (tingkah laku bermasalah) terhadap pembentukan respon-respon yang baru (yang menjadi tujuan konseling).

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>21</sup> Pada teknik individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

---

<sup>20</sup> Siti Zubaedah, *Op.Cit*, h. 05

<sup>21</sup> *Ibid*, h. 180

Strategi *self-management* dapat melibatkan membantu klien dapat mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan *graded steps* (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensinya (Cormier & Nurius, dalam Nelson dan Jones,). Dari teori tersebut, konselor perlu membantu klien dalam merancang program, konselor harus bisa membantu klien agar bisa mempersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan dan klien harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

### **3. Tujuan Self Management**

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) antara lain yaitu: (1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri; (2) Perilaku yang sering



muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet; (3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri; (4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.<sup>22</sup>

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling self management berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai diluar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

#### 4. Karakteristik Teknik *Self-Management*

- a. Kombinasi strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna dari pada sebuah strategi tunggal
- b. Penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial
- c. Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting
- d. Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus dipertahankan
- e. Perlu ditetapkan target yang realistis dan kemudian dievaluasi

---

<sup>22</sup> Komalasari Gantina, dkk, *Ibid*

f. Dukungan lingkungan mutlak<sup>23</sup>

## 5. Prinsip Teknik *Self-Management*

- a. *Self Regulation*, individu cenderung menjadi waspada ketika perilaku mereka mendatangkan konsekuensi yang tidak diharapkan
- b. *Self Kontrol*, individu tetap memiliki komitmen dan menjalankan program perubahan perilaku meskipun disalah satu sisi individu mengalami konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi dirinya.
- c. *Self Attribution*, individu percaya bahwa dirinya bertanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan yakin kesuksesan yang diraih karena kemampuan personalnya.<sup>24</sup>

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya, dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

## 6. Manfaat *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

---

<sup>23</sup> Lutfi Fauzan, *Praktik Konseling Teknik Self-Management*, [online], tersedia di: <https://www.google.co.id/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/amp>

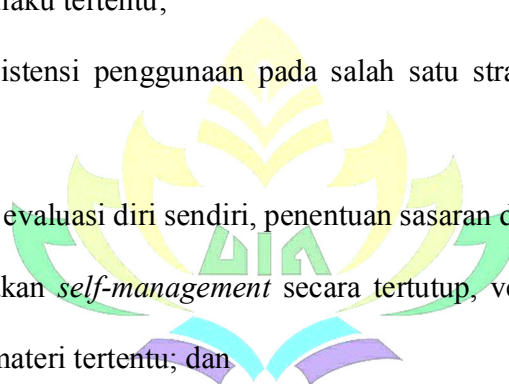
<sup>24</sup> *Ibid*, h. 3

Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self-management*. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.
- d. Mengubah sikap kurang tanggung jawab, sehingga tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku.

## **7. Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Teknik *Self-Management***

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Cormier & Cormier menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi *self-management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 
- a. Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
  - b. Konsistensi penggunaan pada salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
  - c. Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
  - d. Gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
  - e. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.

## **8. Tahap-tahap *Self-Management***

Menurut Gantina, dkk menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam penelitian ini konseli mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Konseli mencatat berapa

kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut. Apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

Dalam penelitian ini konseli mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab belajarnya kemudian dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum. Jika belum maka perlu ditinjau kembali apakah target perilaku tidak cocok atau reinforcement yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> *Ibid*, 181

Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan adanya sikap tanggung jawab belajar maka konseli akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan. Namun jika konseli ternyata belum menunjukkan sikap tanggung jawabnya maka konseli akan diberikan punishment yang telah ditentukan.

Sedangkan didalam jurnal pendidikan, terdapat tiga strategi self-management, yaitu: (1) *self-monitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah yaitu ini:

1) *Self-Monitoring*

Monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.

2) *Stimulus-Control*

*Stimulus-control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/antiseden dari suatu respon tertentu.

3) *Self-Reward*

*Self-reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Agar penerapan *self-reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1)

menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh.<sup>26</sup>

Dari paparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab peserta didik seperti dalam jurnal pendidikan, dengan judul “*Self-Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan peserta didik meningkat dengan teknik *self-management*.<sup>27</sup>

### **C. Tanggung Jawab Belajar**

#### **1. Pengertian Tanggung Jawab**

Sebelum kita mempelajari tentang tanggung jawab belajar maka kita bahas terlebih dahulu mengenai pengertian tanggung jawab itu sendiri. Rasa tanggung jawab tidak muncul secara otomatis pada diri seseorang karena itu, penanaman dan pembinaan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan sejak dini agar sikap dan tanggung jawab ini bisa muncul pada diri anak. Karena anak yang diberi tugas tertentu akan berkembang rasa tanggung jawabnya. Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan

---

<sup>26</sup> Nurdjana Alamri, *Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)*, [Online] Jurnal Konseling GUSJIGANG, tersedia di: <http://jurnal.umk.ac.id/gusjigang>, diakses 20 Maret 2017, h. 3.

<sup>27</sup> Fajriani, dkk, *Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*, [online], tersedia di: [www.journaltoes.ac.uk](http://www.journaltoes.ac.uk) > Browse by Publisher. Diakses 10 Desember 2016

keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Orientasi belajar anak yang sesungguhnya adalah mengembangkan rasa tanggung jawab belajar.

Dari penjelasan tersebut bahwa seseorang yang mempunyai kesedian bertanggung jawab yang tinggi berarti apa yang ia perbuat sesuai dengan kata hati. Kemudian kesedian dan kerelaannya menerima konsekuensi dari perbuatan juga diartikan sebagai perwujudan kesadaran seseorang akan kewajibannya dalam bertanggung jawab terhadap suatu perbuatannya. Jika seseorang telah memiliki sikap tanggung jawab terhadap apa yang ia perbuat, maka seseorang itu juga telah memiliki sikap yang disiplin.

Kemampuan berdisiplin dan bertanggung jawab tidaklah lahir dengan sendirinya, tetapi bertumbuh melalui proses dan latihan kebiasaan yang bersifat rutin dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu sifat disiplin dan tanggung jawab harus ditanamkan sejak kecil agar nantinya mereka akan terbiasa untuk hidup disiplin dan bertanggung jawab. Dalam buku karangan Zubaedi, para pegiat pendidikan karakter membagi sembilan pilar pendidikan karakter yang salah satunya yaitu “tanggung jawab (*responsibility*) maksudnya mampu mempertanggungjawabkan serta memiliki perasaan untuk memenuhi tugas dengan dapat dipercaya, mandiri, dan berkomitmen”.<sup>28</sup> Sedangkan menurut Yulita dan Suzi tanggung jawab adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterimanya secara tuntas dengan ikhlas

---

<sup>28</sup> Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011, h. 78.



melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya.<sup>29</sup>

Sesuai pendapat tersebut bahwa orang yang bertanggung jawab ditandai dengan adanya komitmen yang tinggi, menyelesaikan tugas dengan penuh rasa percaya diri, optimis, dan mandiri.

Menurut Supriyanti dalam jurnal menjelaskan bahwa tanggung jawab merupakan seseorang untuk menanggung segala sesuatu atas akibat atau perilaku yang dilakukannya.<sup>30</sup> Berbeda dengan pendapat Zuchdi tanggung jawab merupakan suatu sikap dan perilaku seorang individu dalam melaksanakan tugas dan kewajiban yang harus ia lakukan, baik tugas terhadap Tuhan YME, negara, lingkungan dan masyarakat serta dirinya sendiri.<sup>31</sup>

Tanggung jawab menurut kamus umum bahasa indonesia adalah keadaan wajib menanggung segala sesuatunya. Sehingga bertanggung jawab menurut kamus umum bahasa indonesia adalah berkewajiban menanggung, memikul jawab, menanggung segala sesuatunya atau memberikan jawab dan menanggung akibatnya.<sup>32</sup>

Berdasarkan uraian pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa tanggung jawab adalah suatu sikap dimana seseorang tersebut mempunyai kesediaan menanggung segala akibat atau sanksi yang telah dituntutkan (oleh kata hati, oleh masyarakat, oleh norma-norma agama) melalui latihan

---

<sup>29</sup> Yulista Rintyastini dan Suzi Yulia, *Bimbingan dan Konseling SMP*, Jakarta: Erlangga, 2006, h. 48.

<sup>30</sup> A'an Aisyah, dkk, Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten, [online], Jurnal Universitas Negeri Semarang, tersedia di: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>, diakses 20 Februari 2017, h. 2

<sup>31</sup> Faizatul Lutfia Yasmin dkk, *hubungan disiplin dengan tanggung jawab belajar siswa kelas IV SD gugus III Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan*, [journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/6226/2658](http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/6226/2658)[diakses 17 Januari 2017] hlm.2

<sup>32</sup> Heru Julianto, *Pengertian Tanggung Jawab yang Baik Antara Manusia*, [online] tersedia di: <https://herujulianto89.wordpress.com/2013/12/12/pengertian-dari-tanggung-jawab-yang-baik-antara-manusia/>, diakses 10 April 2016.

kebiasaan yang bersifat rutin dan diterima dengan penuh kesadaran, kerelaan, dan berkomitmen.

Belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.<sup>33</sup> Seseorang telah mengalami perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalamannya di dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi dengan lingkungannya yang melibatkan proses kognitif seperti cara berpikir seseorang sehingga menghasilkan suatu tingkah laku.<sup>34</sup>

Sedangkan Menurut Slameto bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>35</sup>

Tugas seorang peserta didik adalah belajar. Belajar sangatlah penting dalam meningkatkan dan mengasah potensi yang dimilikinya agar bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Salah satu sikap peserta didik untuk dapat menjadi disiplin baik di sekolah, di rumah dan di lingkungan sekitar yaitu bertanggung jawab terhadap belajar.

Memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah. Untuk belajar diperlukan tanggung jawab pribadi yang besar.<sup>36</sup>

Setiap peserta didik mempunyai tanggung jawab pribadi artinya hasil yang

---

<sup>33</sup> Muhibbin, Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta :RajaGrafindo Persada, 2012, h.68.

<sup>34</sup> *Ibid*, h. 146

<sup>35</sup> Slameto, *Belajar dan Factor-Factor yang Mempengaruhi*, Jakarta: Rineke Cipta, 2013, h. 57

<sup>36</sup> Dinia Ulfa, *meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis self-management pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014*, tersedia di: lib.unnes.ac.id, diakses 20 maret 2016

diperoleh berasal dari perbuatan serta faktor-faktor dari dalam diri peserta didik sendiri.

Tanggung jawab belajar juga termasuk dalam tanggung jawab terhadap diri sendiri karena menentukan kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri sebagai peserta didik yaitu belajar dengan tekun. Dengan adanya kesungguhan dalam belajar maka dapat mencapai prestasi yang baik kemudian kelak dimasa depan dapat menguntungkan bagi diri sendiri yaitu kesuksesan dalam hidup.

Perilaku tanggung jawab belajar adalah sikap atau perilaku seseorang dalam melakukan kesanggupan untuk menepati janji atau tuntutan dalam menjalankan tugas sebagai hak dan kewajiban yang diemban seseorang untuk mampu menetapkan sikap dalam menanggung segala resiko terhadap segala perbuatan dan tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut, menghindari sikap buruk, salah sangka dan lalai, dan tidak suka melempar kesalahan pada orang lain sebagai pencerminan kesadaran diri dalam mentaati segala aturan, nilai, norma, dan adat-istiadat yang berlaku.<sup>37</sup>

Pendapat lain dalam jurnal NiKomang Hendri Primayanti, secara umum bahwa tanggung jawab adalah kesanggupan untuk menjalankan suatu tugas atau kewajiban yang diperoleh dari pengalaman dan latihan sehingga individu tersebut siap menerima segala resiko atas tindakan dan perbuatan yang dilakukan oleh individu tersebut.<sup>38</sup>

Sedangkan dalam jurnal A'an , bahwa tanggung jawab belajar adalah suatu kesadaran, keberanian, dan kewajiban yang dimiliki siswa ntuk melaksanakan tugas belajarnya yang dimanifestasikan dalam bentuk tindakan, perilaku atau

---

<sup>37</sup>Sudani, dkk, Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Siswa Kelas VIII E SMP 1 Negeri Sukasada, 2014 [online]: Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha Tersedia: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=106098&val=1344&title=PENERAPAN%20KONSELING%20EKSISTENSIAL%20HUMANISTIK%20TEKNIK%20PEMODELAN%20UNTUK%20MENINGKATKAN%20PERILAKU%20TANGGUNG%20JAWAB%20BELAJAR%20SISWA%20KELAS%20OVIII%20E%20SMP%20NEGERI%201%20SUKASADA> [diakses 04 Februari 2017 jam 10.00], h.5

<sup>38</sup> *Ibid*, h.3

kebiasaan, siap menanggung segala macam akibat dan konsekuensi atas tindakan tersebut dengan penuh kerelaan hati.<sup>39</sup>

Berdasarkan uraian yang disebutkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang objek belajarnya dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

## 2. Jenis-jenis Tanggung Jawab

Menurut Tirtorahardjo tanggung jawab berdasarkan wujudnya terdiri dari: (1) tanggung jawab kepada diri sendiri, (2) tanggung jawab kepada masyarakat, dan (3) tanggung jawab kepada Tuhan.<sup>40</sup> Berikut penjelasan dari ketiga jenis tanggung jawab berdasarkan wujudnya.

### a. Tanggung jawab kepada diri sendiri

Hakikat manusia sebagai makhluk individu yang mempunyai kepribadian yang utuh, dalam bertindak laku, dalam menentukan perasaan, dalam menentukan keinginannya, dan dalam menuntut hak-haknya. Namun sebagai individu yang baik maka harus berani menanggung tuntutan kata hati, misalnya dalam bentuk penyesalan yang mendalam.

---

<sup>39</sup> A'an Aisyah, dkk, *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten*, [online], Jurnal Universitas Negeri Semarang, tersedia di: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>, diakses 20 Februari 2017

<sup>40</sup> Umar Tirtorahardjo dan La Sulo, *Pengantar Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, h. 78

b. Tanggung jawab kepada masyarakat

Selain hakikat manusia sebagai makhluk individu, manusia juga sebagai makhluk sosial yang berada ditengah-tengah masyarakat dan tidak mungkin untuk hidup sendiri. Oleh karena itu, manusia dalam berpikir, bertindak, berbicara dan segala aktivitasnya, manusia terikat oleh masyarakat, lingkungan dan negara. Maka dari itu segala tingkah laku ataupun perbuatannya harus dipertanggung jawabkan kepada masyarakat. Tanggung jawab kepada masyarakat juga menanggung tuntutan-tuntutan berupa sanksi-sanksi dan norma-norma sosial, misalnya seperti cemoohan masyarakat, hukuman penjara, dan lain-lain.

c. Tanggung jawab kepada Tuhan

Manusia di alam semesta ini tidaklah muncul dengan sendirinya, namun ada yang menciptakannya yaitu Tuhan YME. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan manusia wajib mengabdikan kepadanya dan juga menanggung tuntutan norma-norma agama serta melakukan kewajibannya terhadap Tuhan YME. Sebagai bentuk perilaku bertanggung jawab kepada Tuhan misalnya yaitu mempunyai perasaan berdosa dan terkutuk.

Berdasarkan penjelasan tentang jenis-jenis tanggung jawab tersebut, maka tanggung jawab belajar peserta didik termasuk dalam jenis tanggung jawab kepada diri sendiri. Artinya peserta didik tersebut harus bisa menanggung kata hatinya untuk bersedia melakukan kewajibannya sebagai peserta didik yaitu

belajar. Peserta didik tersebut harus bisa berkomitmen untuk membiasakan diri dalam belajar dengan baik dan disiplin.

### 3. Ciri-ciri Tanggung Jawab Belajar

Peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut: (a) Kedisiplinan; (2) Sportifitas; (3) Ketaatan pada tata tertib; dan (3) Komitmen pada tugas.<sup>41</sup>

Sedangkan dalam jurnal NiKomang Hendri Primayanti peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar memiliki sejumlah ciri yaitu menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat pada waktunya, keterampilan untuk bertahan hidup, menghormati ketertiban dan mematuhi aturan yang berlaku dan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun dan budi pekerti dalam pergaulan.<sup>42</sup>

Pendapat lain dari Zubaedi dalam skripsi Dini Ulfa menyatakan bahwa tanggung jawab juga ditandai dengan adanya sikap yang rasa memiliki, disiplin, dan empati.<sup>43</sup> Rasa memiliki maksudnya seseorang itu mempunyai kesadaran akan memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan; disiplin berarti seseorang itu bertindak yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai peraturan; dan empati berarti seseorang itu mampu mengidentifikasi dirinya dalam keadaan, perasaan dan pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain dan tidak merasa terbebani akan tanggung jawabnya itu. Berdasarkan ciri-ciri tersebut, maka indikator dari sikap tanggung jawab belajar antara lain yaitu: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin; (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya; (3) tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan dalam belajar; (4) mampu menentukan pilihan dari kegiatan belajar; (5) melakukan tugas

---

<sup>41</sup> *Ibid*, h. 5

<sup>42</sup> NiKomang Hendri Primayanti, *Op.Cit*, h.3

<sup>43</sup> *Ibid*. h. 40

sendiri dengan senang hati; (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya; (7) mempunyai minat untuk menekuni belajar; (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah; (9) dapat berkonsentrasi pada belajar yang rumit; dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah.<sup>44</sup>

Beberapa indikator tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Melakukan tugas belajar dengan rutin

Belajar adalah suatu kewajiban dan tanggung jawab sebagai seorang peserta didik yang hasilnya akan diraih dimasa mendatang. Belajar tidak perlu memakan waktu lama asal dilakukan secara rutin setiap hari minimal 1 jam, harus bisa membagi waktu dengan baik, manajemen tugas dengan efisien, dan mempunyai inisiatif untuk belajar. Banyak peserta didik yang merasa keteteran dengan tugas-tugas sekolah, hal itu dikarenakan tidak dikerjakan dengan sedikit demi sedikit secara rutin. Belajar secara rutin adalah cerminan peserta didik yang mempunyai kesadaran diri akan tanggung jawabnya.

b. Dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya

Peserta didik yang bertanggung jawab akan dapat menjelaskan alasan mengapa ia belajar dan untuk apa ia belajar. Misalnya saja karena keinginan sendiri untuk pandai, ingin mendapat nilai bagus, supaya bisa

---

<sup>44</sup> Dinia Ulfa, *meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis self-management pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014*, tersedia di: lib.unnes.ac.id, diakses 20 maret 2016, h. 32

menguasai materi yang disampaikan oleh guru, dan tentunya untuk mencapai cita-cita yang diinginkan.

c. Tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan dalam belajar

Pelaku perbuatan merupakan orang pertama yang akan menanggung akibat perbuatannya yang salah. Peserta didik yang baik adalah tidak lempar batu sembunyi tangan. Kita yang berbuat, maka kita yang harus mempertanggung jawabkannya. Selain tidak menyalahkan orang lain dan keadaan, tanggung jawab bisa digambarkan dengan mengakui kesalahan yang telah diperbuat dan berusaha lapang dada apabila terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.

d. Mampu menentukan pilihan dari kegiatan belajar

Peserta didik dalam hal belajar harus mampu menentukan pilihan-pilihan alternatif dalam kegiatan belajar dimana peserta didik tersebut nantinya akan bisa menggunakan waktu sebaik mungkin sehingga tidak terbuang sia-sia. Bentuk-bentuk kegiatan belajar peserta didik tersebut beraneka ragam, seperti diantara peserta didik terjalin kerja sama yang baik (misalnya diskusi, kerja kelompok, dan sebagainya). Selain itu peserta didik mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ketika belajar, misalnya mencari hiburan untuk selingan ketika merasa jenuh dengan belajar, menggaris bawahi materi yang penting agar lebih mudah dibaca, dan sebagainya.

e. Melakukan sendiri tugas dengan senang hati



Melakukan tugas sendiri dengan senang hati dapat digambarkan dengan mengerjakan tugas tanpa merasa terbebani dan tidak tergantung pada orang lain (mandiri) dalam belajar dengan berusaha semaksimal mungkin. Sesuatu yang dikerjakan dengan senang hati akan membuahkan hasil yang baik.

- f. Bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya

Ciri tanggung jawab belajar berikutnya adalah bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain didalam kelompoknya. Hal itu bisa digambarkan dengan kreatif berpendapat, mampu mengambil keputusan dengan baik, dan bersedia mengambil segala resiko dari keputusan yang telah diambil.

- g. Mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar

Minat yang kuat untuk menekuni belajar yaitu adanya keinginan dan kemauan yang disertai perhatian dan keaktifan peserta didik untuk melahirkan rasa senang dalam belajarnya. Minat yang kuat akan menimbulkan usaha yang gigih serius dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan. Adanya minat dalam belajar misalnya ditandai dengan mengikuti les untuk mata pelajaran yang disukai berusaha memperoleh nilai yang baik, tidak mudah putus asa, mencatat apa yang dijelaskan oleh guru, dan sebagainya.

- h. Menghormati dan menghargai aturan di sekolah

Menghormati dan menghargai aturan di sekolah merupakan kewajiban dan hal yang utama sebagai seorang pelajar dimana kita harus selalu mentaati aturan tersebut seperti memakai seragam lengkap, datang ke sekolah tepat waktu, menghormati peraturan-peraturan yang dibuat oleh sekolah, dan ikut berpartisipasi dalam kebersihan lingkungan sekolah.

i. Dapat berkonsentrasi pada belajar yang rumit

Berkonsentrasi dalam belajar yaitu memusatkan pikiran terhadap pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran. Misalnya fokus mengikuti pelajaran dari awal hingga akhir, merasa nyaman dengan keadaan sekitar, teliti dalam mengerjakan sesuatu, mampu menenangkan diri ketika merasa takut dan cemas, mampu mengabaikan sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan belajar, mampu sejenak melupakan masalah agar dapat berkonsentrasi pada belajar, dan sebagainya.

j. Memiliki rasa tanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah

Peserta didik yang bertanggung jawab dengan prestasi di sekolah dapat digambarkan dengan sikap melakukan apa yang telah direncanakan dalam belajar, mempunyai kesadaran akan tanggung jawabnya, dan suka rela dalam melakukan sesuatu.

#### **4. Faktor-faktor Rendahnya Tanggung Jawab Belajar**

Dalam jurnal pendidikan Sudani, dkk dalam jurnalnya menyebutkan bahwa: pada dasarnya, perilaku tanggung jawab belajar peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu: (1) kurangnya kesadaran peserta didik tersebut akan pentingnya melaksanakan hak dan

kewajiban yang merupakan tanggung jawabnya, (2) kurang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan (3) layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh Guru BK dalam menangani perilaku tanggung jawab belajar secara khusus belum terlaksana secara optimal di kelas.<sup>45</sup>

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka peserta didik yang memiliki perilaku tanggung jawab rendah, perlu mendapat bimbingan dan konseling secara khusus agar mampu menjadi peserta didik yang berprestasi dan bertanggung jawab. Konselor harus berusaha membantu peserta didiknya agar memiliki kesadaran dan kesanggupan untuk menepati janji atau tuntutan dalam menjalankan tugas, serta memiliki rasa percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya. Karena dengan adanya rasa percaya diri, motivasi, kebiasaan, sikap dan komitmen yang kuat dari dalam diri peserta didik untuk belajar, maka diharapkan peserta didik tersebut akan timbul kesadaran dan tanggung jawabnya sebagai seorang peserta didik yaitu belajar dengan tekun.

## **5. Dinamika Tanggung Jawab Belajar**

Dinamika merupakan sesuatu yang mengandung arti selalu bergerak, berkembang ataupun keadaan yang berhubungan dengan perubahan. Sedangkan dinamika tanggung jawab belajar, berarti perubahan peserta didik yang sebelumnya kurang bertanggung jawab terhadap belajar berubah menjadi adanya peningkatan dalam tanggung jawab belajar seorang peserta didik. Seorang peserta didik bisa dikatakan kurang adanya tanggung jawab dalam belajar antara lain yaitu: (1) tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru; (2) berbicara sendiri saat

---

<sup>45</sup> *Ibid.* h.3

guru menjelaskan; (3) tidak siap untuk ulangan; (4) selalu menyontek tugas teman; (5) tidak mempunyai minat dan komitmen dalam belajar; (6) tidak menaati peraturan di sekolah; (7) tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar; (8) tidak bertanggung jawab terhadap prestasi sekolah; (9) menyalahkan orang lain atas perbuatan sendiri dalam hal belajar; dan (10) tidak mempunyai kedisiplinan diri.

Dalam salah satu jurnal pendidikan, peserta yang kurang memiliki tanggung jawab dalam belajar dicirikan seperti; selalu santai dalam setiap keadaan, dan sering tidak mengerjakan tugas sampai tuntas, bercanda pada saat mengikuti pelajaran, tidak ada gairah dalam mengikuti pelajaran, sering mengobrol pada saat mengikuti pelajaran.<sup>46</sup>

Ciri-ciri tersebut adalah gejala-gejala peserta didik tidak mempunyai tanggung jawab belajar. Apabila tanggung jawab belajar tersebut tidak ditingkatkan maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, dan kebiasaan kurangnya kedisiplinan diri dan berakibat tidak lulus sekolah. Agar peserta didik tidak mengalami hal tersebut, maka konselor sebagai pendidik harus bisa membantu peserta didik dalam meningkatkan tanggung jawab belajarnya. Peneliti berpandangan bahwa dengan menggunakan layanan konseling individual teknik *self-management*, peserta didik dapat mengontrol dirinya untuk belajar. Berikut adalah ciri-ciri peserta didik yang mempunyai tanggung jawab belajar yaitu: (1) melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberi tahu; (2) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya; (3) tidak menyalahkan orang lain dalam belajar; (4) mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa

---

<sup>46</sup> NiKomang Hendri Primayanti, *Op.Cit.* h. 2

alternatif; (5) melakukan tugas sendiri dengan senang hati; (6) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya; (7) mempunyai minat yang kuat untuk menekuni belajar; (8) menghormati dan menghargai aturan di sekolah; (9) dapat berkonsentrasi dalam belajar; dan (10) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah.

Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik, dikuatkan dengan penelitian yang terdahulu yang berjudul “meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis *self-management* pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014”.<sup>47</sup>

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Untuk menghindari adanya asumsi plagiarisasi, maka berikut ini akan penulis paparkan beberapa pustaka yang berhubungan dengan penelitian yang akan penulis laksanakan, antara lain:

1. Jurnal Pendidikan yang berjudul “*Peran Layanan Konseling Individual dalam Upaya Membantu Pengelolaan Diri Peserta Didik Di MA Darul Ulum Palangkaraya*”, disusun Dina Fariza Tryani Syarif. Memaparkan bahwa menunjukan peran layanan Bimbingan Konseling Individual berjalan cukup baik, dimana dalam pelayanannya disiapkan ruangan khusus agar peserta didik lebih

---

<sup>47</sup> *Ibid*

leluasa untuk menceritakan masalahnya. Guru BK berperan penting dalam memberikan pelayanan untuk menyelesaikan permasalahan peserta didik.

2. Jurnal Pendidikan yang berjudul “*Penerapan Strategi Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*”, disusun Siti Zubaedah. Memaparkan bahwa penerapan disiplin dalam belajar pada anak usia dini perlu untuk diperhatikan karena harus disesuaikan dengan perkembangan anak. Perilaku disiplin anak dalam pelaksanaan pembelajaran di RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sudah dapat diarahkan oleh para guru.

3. Jurnal Pencerahan yang berjudul “*Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*”, disusun Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana. Menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kedisiplinan belajar lima orang siswa kelas IV Sekolah Dasar setelah diberikan teknik self management dalam format bimbingan kelompok.

4. Jurnal yang berjudul “*Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten*” disusun A'an Aisyah, dkk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik melalui layanan penguasaan konten. Hasilnya tanggung jawab belajar peserta didik bisa dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten.

5. Jurnal yang berjudul “*Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas*

*VIII E SMP Negeri Sukasada*, disusun Ni Ketut Sudani, Ni Ketut Suarni, Ni Made Setuti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan perilaku tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada setelah dilaksanakan penerapan model konseling eksistensial humanistik teknik pemodelan. hasilnya bahwa konseling *eksistensial humanistik* dengan teknik pemodelan efektif untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab belajar.

6. Jurnal yang berjudul “*Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI C AP SMK Negeri Singaraja*”, disusun M. Sukayasa, K. Suranata, K. Dharsana. Memaparkan bahwa penerapan teknik self-management efektif untuk meningkatkan konsep diri peserta didik.

7. Jurnal yang berjudul “*Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self-Management Model Yates Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X Akomodasi Perhotelan 3 SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*”, disusun I Kadek Jeri Sastrawan, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP.

8. Jurnal Psikologi Pendidikan yang berjudul “*Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII E MTs Al Rosyid Dander Bojonegoro*”, disusun Trio Isnansyah Marwi, Drs. Sutijono, M.M. Memaparkan bahwa penelitian “penggunaan strategi pengelolaan diri (self management) dapat mengurangi tingkat kemalasan belajar pada peserta didik kelas VIII E MTs Al-Rosyid Dander Bojonegoro”.

9. Jurnal Konseling yang berjudul *“Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah Pada Peserta Didik Kelas X SMA 1 Gebog Tahun Pelajaran 2014/2015*, disusun Nurdjana Alamri. Memaparkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi terlambat masuk sekolah pada peserta didik kelas X SMA 1 Gebog Tahun Pelajaran 2014/2015 .
10. Jurnal yang berjudul *“Penggunaan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Pesantren Pada Peserta Didik Kelas VII B Putri Ma`had Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura, disusun Sunahwa dan Hadi Warsito*. Memaparkan bahwa strategi *self management* dapat meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan pesantren pada peserta didik kelas VII B Putri Ma`had Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura.

#### **E. Kerangka Berpikir**

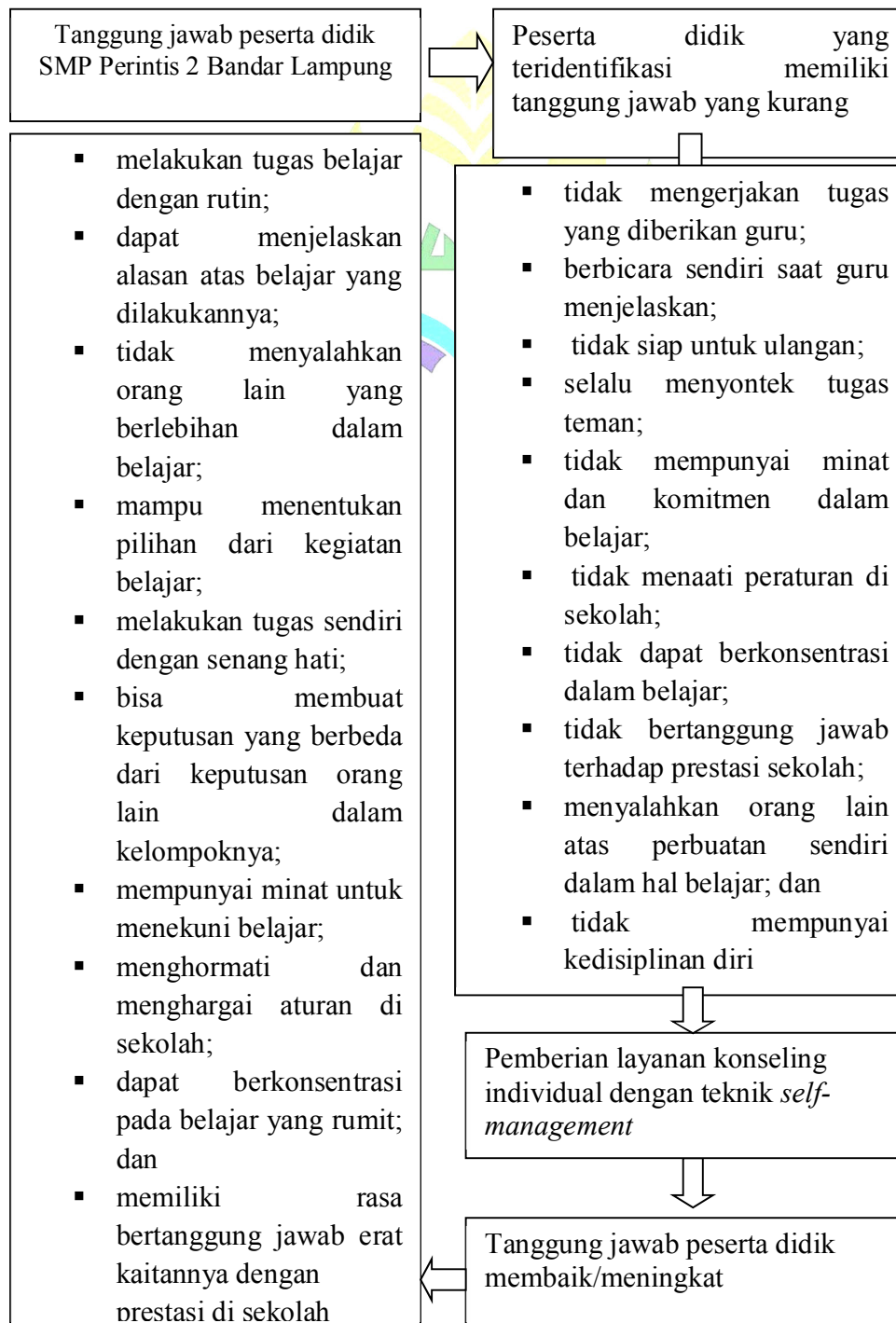
Menurut Sugiyono, “kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variebel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.<sup>48</sup> Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling individual dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik, karena penggunaan konseling individual *self management* dapat membantu peserta didik mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam

---

<sup>48</sup> Sugiono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2013, h. 60.



mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi. Berikut dapat digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



## **Gambar 2** **Kerangka Berpikir**

### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>49</sup> Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah “Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Management* dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik, khususnya peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung 2017/2018.”

Ho : Tidak efektifnya penggunaan layanan konseling individual dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Ha : efektifnya penggunaan layanan konseling individual dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Untuk menentukan kriteria pengujian hipotesis pada pengelolaan data dilakukan dengan operasi perhitungan, pengujiannya dengan melihat perbandingan antara t hitung dan t tabel =  $t(a, n_1 + n_2 - 2)$ . Kriteria pengujian hipotesis yaitu:

Terima Ho jika  $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ , dan Tolak Ho jika  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ .

---

<sup>49</sup> *Ibid*, h. 64

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Hal ini dikarenakan di dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan teknik dan prosedur penelitian yang dipakai oleh peneliti. Tujuannya agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis. Adapun langkah-langkah yang harus ditentukan antara lain yaitu :

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena, dalam rancangan metode *eksperimental*, tidak terdapat terdapat kelompok kontrol, tetapi hanya kelompok eksperimen.<sup>50</sup> Yang akan memudahkan peneliti dalam mengambil hasil apakah ada pengaruh terhadap objek yang diteliti.

##### **B. Desain Penelitian**

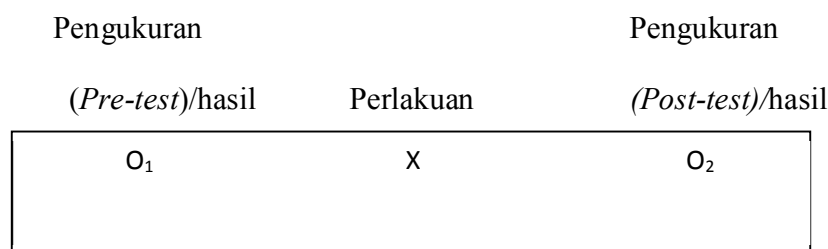
Desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design*. Dalam penelitian ini bentuk desain yang peneliti gunakan adalah *One-group Pretest Design*, subyek dalam penelitian diberikan instrument 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*).

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, Bandung: Alfabet, 2012, hal.109

Bentuk desain ini digunakan karena peneliti menggunakan 3 sampel dan tidak ada sampel kontrol.

Maka pengukuran tanggung jawab belajar dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sesudah dan sebelum diberi perlakuan *self management*. Sesudah diberikan perlakuan kepada peserta didik dilakukan pengukuran (*posttest*) dengan menggunakan angket yang sama, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh setelah diberi perlakuan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2**  
***Pola Pre-Experimental Design dengan One Group***  
***Pretest-Posttest Design***

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran tanggung jawab belajar peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling individual dengan teknik *self-management* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket tanggung jawab belajar. *Pretest* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar yang kurang atau rendah dan belum mendapatkan perlakuan.
- O<sub>2</sub> : Pemberian *postets* untuk mengukur tingkat tanggung jawab belajar setelah diberikan perlakuan, atau tidak meningkat sama sekali.

- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling individual teknik *self-managment* terhadap tanggung jawab belajar peserta didik.<sup>51</sup>

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*, rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang memiliki tanggung jawab belajar rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya menggunakan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *self-management*. Rencana pemberian *teratment* akan dilakukan 4 tahap dengan waktu 15-30 menit setiap kali pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi. Dalam setiap tahapan akan dilakukan 2-3 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

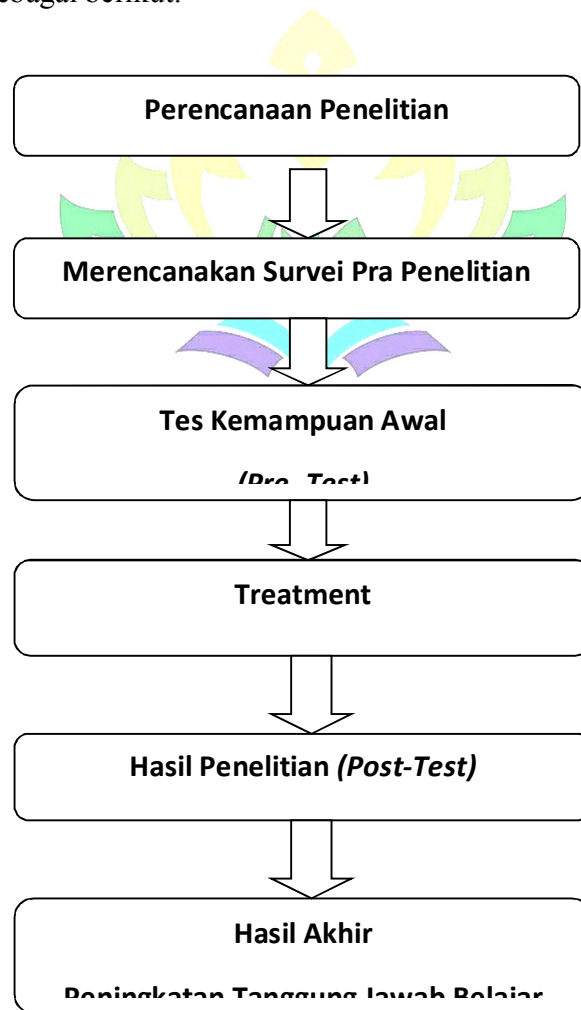
3. *Post-Test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah selesai pemberian *treatment*. Selain itu membandingkan hasil dari angket dengan peserta didik yang memiliki masalah tanggung jawab rendah antara

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, hal.79

sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Berikut langkah-langkah penelitian yaitu pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial dengan tehnik konseling kelompok sebagai berikut:



**Gambar 3**

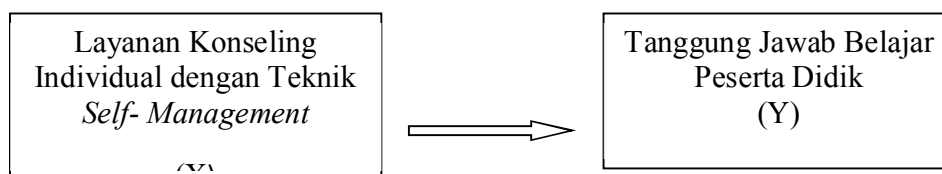
**Langkah-Langkah Penelitian**

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

### C. Variabel Penelitian

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>52</sup> Berdasarkan permasalahan efektivitas layanan konseling individual dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Terdapat dua variabel, yaitu (a) variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat); dan (b) variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini, *self-management* merupakan variabel bebas yang diberi simbol (X), sementara tanggung jawab belajar peserta didik merupakan variabel terikat yang diberi simbol (Y). Jadi, korelasi atau antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, hal.60

#### **Gambar 4** **Hubungan Antar Variabel**

#### **D. Definisi Operasional**

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling individual dengan teknik *self-management*. Sedangkan variabel terikat penelitian adalah tanggung jawab belajar. Dijelaskan sebagai berikut:

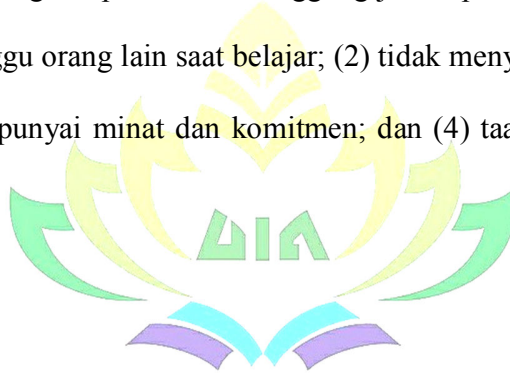
##### **1. Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Management***

Layanan Konseling Perorangan atau Individual adalah merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. *Self-management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang yang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai



materi ilmu pengetahuan. Tanggung jawab pada waktu, meliputi: (1) tepat waktu masuk kekelas; (2) aktif mengikuti proses kegiatan pembelajaran; dan (3) mengumpulkan tugas tepat waktu. Tanggung jawab pada perbuatan, meliputi: (1) tidak mengganggu orang lain saat belajar; (2) tidak menyuruh teman mengerjakan tugas; (3) mempunyai minat dan komitmen; dan (4) taat atau patuh pada aturan sekolah.



**Tabel 2**

**Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel bebas  Layanan Konseling Individual dengan Teknik <i>Self-Management</i>	salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung untuk membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai			Observasi Melalui konseling individual dengan peserta didik	

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
		perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.				
2.	Variabel terikat  Tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung	suatu proses dimana seseorang yang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah	(a) melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberitahu; (b) dapat menjelaskan alasan atas belajar yang	Skala penilaian tanggung jawab belajar sebagai berikut: 101 - 120 (sangat tinggi	Wawancara  Angket tanggung jawab belajar berjumlah 25 item pernyataan dengan kriteria pernyataan positif dan pernyataan negatif, sangat	interval

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
		yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, keterampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan	dilakukannya; (c) tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan dalam belajar; (d) mampu menentukan pilihan dari kegiatan belajar; (e) melakukan tugas dengan senang hati; (f) bisa membuat keputusan yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya; (g) mempunyai minat yang kuat untuk	), 81 – 100(tinggi), 61 – 80 (sedang), 41 – 60 (rendah), 20 – 40 (sangat rendah)	setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju	

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Hasil ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
			menekuni belajar; (h) menghormati dan menghargai aturan sekolah; (i) dapat berkontribusi pada belajar; dan (j) memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah			

## E. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

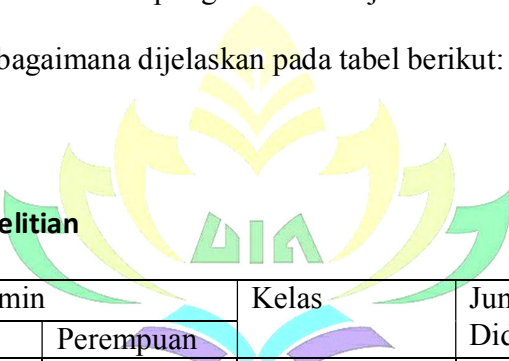
Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.<sup>53</sup> Berdasarkan pendapat tersebut

---

<sup>53</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, hal.117

dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 36 peserta didik, sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Populasi Penelitian**



No.	Jenis Kelamin		Kelas	Jumlah Peserta Didik
	Laki-Laki	Perempuan		
1.	16	20	VIII D	36

*Sumber: Data Peserta Didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>54</sup> Maka dapat diambil pengertian bahwa sampel adalah sekelompok subyek yang sifatnya sama dengan populasi. Sampel yang akan diteliti oleh peneliti adalah kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang berjumlah 4 (empat) peserta didik.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan secara acak.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas VIII D sebagai kelas eksperimen. Kelas ini ditetapkan dan diambil sebagai sampel yang diyakini mampu representatif.

---

<sup>54</sup> *Ibid*, 117

<sup>55</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, hal.68

Karena kelas tersebut dianggap memiliki tanggung jawab belajar yang kurang dibandingkan kelas lainnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pra penelitian sebelumnya.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Metode *Interview* (wawancara)**

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpul data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>56</sup>

Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis *interview* bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid dan kredibel yaitu: “*interviewer* membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan dalam memperoleh informasi terkait tanggung jawab belajar peserta didik di kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, maka dilakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling, wali kelas, dan peserta didik.

### **2. Metode Kuesioner/Angket**

Kuesioner atau angket adalah sebagai sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden,

---

<sup>56</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2012, hal.123

untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.<sup>57</sup>

Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>58</sup>

Metode ini digunakan pada saat *pre-test* untuk mengukur sejauh mana tingkat tanggung jawab belajar peserta didik, sebelum diberikan perlakuan menggunakan konseling individu teknik *self-management*. Selain itu metode ini juga dilakukan pada saat *post-test*, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan layanan konseling individual teknik *self-management*, dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII di SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel 3.4 sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i> (pertanyaan positif)	5	4	3	2	1

---

<sup>57</sup> Anwar Sutoyo, *Op.Cit*, hal.151

<sup>58</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, hal.134

<i>Unfavorable</i> (pertanyaan negatif)	1	2	3	4	5

Penilaian tanggung jawab belajar dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 25. Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Menurut eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval, dan
- Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala  
r = skor terendah ideal dalam skala  
Jk = jumlah kelas interval<sup>59</sup>

<sup>59</sup> Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014, hal.144



Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 25 = 125$
- b. Skor terendah :  $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang :  $125 - 25 = 100$
- d. Jarak interval :  $100 : 5 = 20$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria tanggung jawab belajar adalah sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Kriteria Tanggung Jawab Belajar**

Interval	Kriteria	Deskripsi
101 – 125	Sangat tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi dengan ketentuan: (a) mampu dan mengikuti kegiatan belajar dengan tertib; (b) mampu tanggung jawab dalam menghadapi permasalahan di sekolah.
81 – 100	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan perilaku tanggung jawab belajar yang ditandai dengan: (a) peserta didik mampu menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap waktu sehingga peserta didik memiliki kemandirian dan kemauan dalam mengikuti pelajaran dengan tepat pada waktunya; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap tanggung jawab perbuatan, sehingga mampu patuh dan tidak malas-malasan dalam

Interval	Kriteria	Deskripsi
		belajar; dan (c) mempunyai minat dan komitmen dalam belajar.
61 – 80	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan tanggung jawab belajar namun belum sepenuhnya/terus menerus dilakukan yang ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku tanggung jawab terhadap waktu, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan tepat pada waktunya; (b) peserta didik sudah mampu dan memiliki sikap tanggung jawab perbuatan, peserta didik merasa bersalah ketika melanggar peraturan. Sehingga mandiri, tidak bermalas-malasan, mengerjakan tugas dengan baik.
41 – 60	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukan sikap tanggung jawab belajar secara optimal yang ditandai dengan: (a) tidak mentaati peraturan di sekolah; (b) peserta didik belum bisa manajemen waktu dengan baik; tidak merasa bersalah ketika melanggar peraturan;
20 – 40	Sangat rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat rendah belum menunjukkan kemampuan dan kesadaran terhadap tanggung jawab belajar, yang ditandai dengan: (a) peserta didik belum sadar akan tanggung jawab; dan (b) tidak komitmen dalam belajar

### 3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum tanggung belajar yang terjadi di sekolah, seperti data pelanggaran tanggung jawab dan hal-hal yang berkaitan dengan tanggung jawab belajar. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat layanan konseling individual menggunakan teknik *self-management*.

### 4. Metode Observasi

Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.<sup>60</sup> Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subyek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam memberikan layanan.

## G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *interview* (wawancara), angket/kuesioner, observasi, dan metode dokumentasi.

Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tanggung jawab belajar peserta didik menggunakan instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner)/skala psikologis. Peneliti

---

<sup>60</sup> Anwar Sutoyo, *Op.Cit*, hal.69

mengadopsi angket dari peneliti sebelumnya yaitu Dini Ulfa dengan teori Zubaedi dan sudah dimodifikasi oleh peneliti. Adapun kisi – kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

Variabel	Indikator	Pernyataan	
		Positif	Negatif
Tanggung jawab belajar	1. melakukan tugas belajar dengan rutin	1. Walaupun tugas yang diberikan oleh guru sangat sulit, saya tetap mengerjakannya. 2. Saya belajar supaya menguasai materi yang akan disampaikan guru.	3. Saya merasa jenuh ketika guru memberikan banyak tugas/PR.
	2. dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya	4. Saya memberi tanda pada setiap materi yang penting agar lebih mudah dipahami.	5. Saya malas mencatat materi yang dijelaskan oleh guru. 6. Saya merasa kurang semangat apabila ada jam pelajaran tambahan.
	3. tidak menyalahkan orang lain yang berlebihan	7. Saya suka bermusyawarah dalam menyelesaikan	9. Saya menyelesaikan permasalahan hanya

Variabel	Indikator	Pernyataan	
		Positif	Negatif
	dalam belajar	permasalahan. 8. Saya dapat menuangkan ide dalam bekerja kelompok.	berdasar pada informasi yang belum jelas. 10. Saya cenderung kurang bisa mengeluarkan ide ditempat ramai
	4. mampu menentukan pilihan dari kegiatan belajar	11. Saya menggunakan berbagai sumber sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan. 12. Saya sanggup menerima resiko apapun dari keputusan yang saya ambil.	13. Saya suka menyuruh orang lain dalam menyelesaikan masalah 14. Saya menyalahkan orang lain ketika keputusan gagal
	5. melakukan tugas sendiri dengan senang hati	15. Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri sampai tuntas tanpa merasa terbebani.	16. Saya lebih memilih mengikuti belajar kelompok karena bisa menyalin pekerjaan teman jika ada PR.
	6. bisa membuat keputusan		17. Saya hanya ikut-ikutan pendapat

Variabel	Indikator	Pernyataan	
		Positif	Negatif
	yang berbeda dari keputusan orang lain dalam kelompoknya		teman ketika berpendapat.
	7. mempunyai minat untuk menekuni belajar	18. Saya teliti dalam mengerjakan PR atau ujian.	
	8. menghormati dan menghargai aturan di sekolah	19. Saya menaati peraturan yang ada di sekolah meskipun tidak ada guru. 20. Saya lebih suka berangkat pagi-pagi ke sekolah supaya tidak terlambat.	21. Saya merasa terkekang adanya banyak aturan di sekolah. 22. Saya terbiasa bangun kesiangan sehingga sering terlambat datang ke sekolah. 23. Saya membolos pada saat mata pelajaran yang kurang disukai.
	9. dapat berkonsentrasi pada belajar yang rumit	24. Saya aktif bertanya kepada guru apabila ada materi yang	

Variabel	Indikator	Pernyataan	
		Positif	Negatif
		kurang jelas.	
	10. memiliki rasa bertanggung jawab erat kaitannya dengan prestasi di sekolah	25. Saya tidak melewati belajar dan mengerjakan tugas meskipun saya suka bermain.	
Total		13 item	12 item

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan realibilitas angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan, berikut ini dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Uji Validitas Instrumen

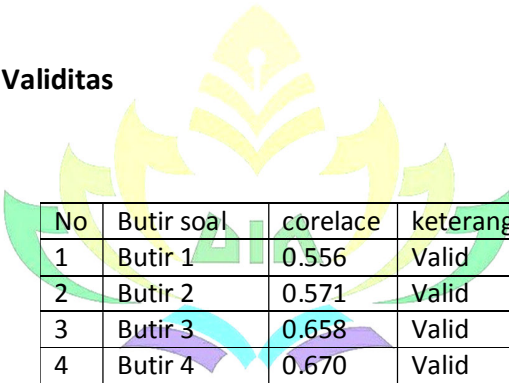
Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesalihan suatu instrumen.<sup>61</sup> Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Suatu instrumen dikatakan valid bila ia mempunyai validitas tinggi, sebaliknya ia akan dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 25 pernyataan, penulis mengadopsi dari Dini Ulfa. Dan penulis melakukan validitas lagi dengan bantuan sistem perhitungan analisis data instrumen menggunakan program *SPSS for windows release 16*. Setelah divaliditas peneliti menguji kevalidan instrumen

---

<sup>61</sup> *Ibid*, h. 121

tersebut kepada 30 peserta didik, 25 pernyataan tersebut valid dan layak dijadikan sebagai alat ukur dalam meneliti tanggung jawab belajar peserta didik.

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Validitas**



No	Butir soal	corelace	keterangan
1	Butir 1	0.556	Valid
2	Butir 2	0.571	Valid
3	Butir 3	0.658	Valid
4	Butir 4	0.670	Valid
5	Butir 5	0.766	Valid
6	Butir 6	0.832	Valid
7	Butir 7	0.851	Valid
8	Butir 8	0.786	Valid
9	Butir 9	0.715	Valid
10	Butir 10	0.732	Valid
11	Butir 11	0.647	Valid
12	Butir 12	0.603	Valid
13	Butir 13	0.654	Valid
14	Butir 14	0.639	Valid
15	Butir 15	0.715	Valid
16	Butir 16	0.664	Valid
17	Butir 17	0.584	Valid
18	Butir 18	0.552	Valid
19	Butir 19	0.564	Valid
20	Butir 20	0.544	Valid
21	Butir21	0.603	Valid
22	Butir22	0.653	Valid
23	Butir23	0.669	Valid
24	Butir24	0.741	Valid
25	Butir25	0.764	Valid

## 2. Uji Normalitas Instrumen



Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit. Berdasarkan emiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 30 angka ( $n > 30$ ), maka sudah dapat diasumsikan berdistribusi normal.<sup>62</sup>

Instrumen dikatakan normal jika nilai “r” lebih besar dari 0,3 atau jika r hitung  $> r$  tabel. Suatu item dikatakan normal apabila pada ooutput SPSS  $\geq 0,300$  dapat dilihat pada kolom corrected item-Total correlation.<sup>63</sup> Mencari r tabel, dengan melihat tabel r pada  $\alpha$  5%, dan  $df = n-k=30-2=28$  maka didapatkan sebagai berikut r tabel =0,361, maka r hitung 0,657  $> r$  tabel 0,361 maka normal.

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	pretest	Posttest
N	4	4
Normal Mean	45.50	96.75
Param eters <sup>a</sup> Std. Deviation	2.517	7.632
Most Absolute	.329	.341

<sup>62</sup> Gina Safitri, *Uji Homogenitas dan Normalitas*, Jurnal Metodologi, 2014, h.6 (diakses pada tanggal 19 september 2017 pukul 21.11)

<sup>63</sup> Suci Rahma, *Uji Validitas dan Reliabilitas*, Jurnal Mahasiswa Narotama, 2013, h.11 (diakses pada tanggal 20 september 2017 pukul 21.10 WIB).

Extreme Positive	.329	.341
Differences	-.171	-.267
Kolmogorov-Smirnov Z	.657	.681
Asymp. Sig. (2-tailed)	.780	.742
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat kita ketahui bahwa data yang disajikan memenuhi asumsi normalitas. Hal tersebut dilihat dari nilai pretest kolom kolmogorov-smirnov Z nilainya 0.657, nilai Asymp.sig.(2-tiled) 0.780, dan nilai posttestkolom kolmogorov-smirnov Z nilainya 0.681, nilai Asymp.sig.(2-tiled) 0.742, maka nilai tersebut diatas 0.05. Dapat dilihat dengan jelas bahwa data sudah bisa dikatakan normal.

#### **H. Tahapan – Tahapan Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Management***

Berdasarkan hasil studi pendahuluan/ *pre-test* maka, dirancang program *self management* dalam menangani masalah tanggung jawab belajar peserta didik. Program *self management* merupakan suatu proses hubungan yang berkesinambungan yang menitik beratkan kepada perilaku yang ditimbulkan peserta didik. Dengan mengeksplorasi dan mengidentifikasi masalah pada peserta didik menggunakan program *self management* untuk mengatasi permasalahan tanggung

jawab belajar peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung, yang diakibatkan rasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam pergaulan sekolah dan pada saat belajar. *Self management* diberikan untuk membantu peserta didik mendorong menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari, mandiri dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dan komitmen.

Implementasi teknik *self management* dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum diadakannya penelitian untuk mendapat subyek/sampel penelitian. Selanjutnya wawancara dan observasi dan dokumentasi dilakukan setelah subyek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Posttest* dilaksanakan setelah diberikannya perlakuan dengan program *self management* untuk mengetahui efektivitas program *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik.

Garis besar isi setiap langkah *self management* dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Tahap 1: *Pretest* kegiatan untuk mengetahui profil masalah tanggung jawab belajar peserta didik sebelum pemberian program.
- b. Tahap 2: *Pengantar tanggung jawab belajar*. Tujuan langkah ini adalah: (1) mulai membangun hubungan dengan peserta didik; (2) mendeskripsikan pentingnya tanggung jawab belajar; (3) mendeskripsikan langkah-langkah tanggung jawab belajar; dan (4) memulai layanan konseling individual dengan

teknik *self management*;

- c. Tahap 3: Monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti catatan ini dapat menggunakan daftar cek. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- d. Tahap 4: Evaluasi diri. Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program.
- e. Tahap 5: Pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri.
- f. Tahap 6: *Posttest* merupakan kegiatan untuk mengetahui perubahan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melakukan program konseling individual dengan teknik *self management*.

Dan pelaksanaan konseling individual teknik *self management* sebagai berikut:

Tahap 1: Tahap pembentukan kelompok, yaitu tahap awal yang menunjukkan keberhasilan kegiatan layanan konseling. Kegiatan awal dimulai dengan mengumpulkan calon konseli, berdoa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, penjelasan asas-asas dalam

layanan, pengenalan dan pengungkapan tujuan, menyepakati kontrak waktu, dan pemberian motivasi agar konseli berantusias serta berperan aktif dalam proses layanan berlangsung.

Tahap II: Tahap peralihan, yaitu penegasan kembali oleh peneliti akan konseli untuk melaksanakan konseling individual teknik *self management*.

Tahap III: Tahap kegiatan, yaitu pelaksanaan konseling individual dengan *self management*. Tahap ini peneliti menjelaskan kembali tentang tujuan konseling individual *self management*, yaitu sebagai berikut:

a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam penelitian ini konseli mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Konseli mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

Dalam penelitian ini konseli mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab belajarnya kemudian dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri.<sup>64</sup>

Tahap IV: Tahap penutup, peneliti sebagai fasilitator menjelaskan bahwa

konseling individual dengan teknik *self management* akan segera berakhir. Sebelum mengakhiri kegiatan tersebut, peneliti terlebih dahulu meminta maaf apabila ada kekurangan atau kesalahan selama proses layanan berlangsung. Kemudian peneliti menjelaskan rencana layanan sesi selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa. Selanjutnya peneliti menyimpulkan dari kegiatan pertama layanan konseling individual teknik *self management* guna mengevaluasi pertemuan selanjutnya.

---

<sup>64</sup> *Ibid*, 181

## I. Teknik dan Pengelolaan Analisis Data

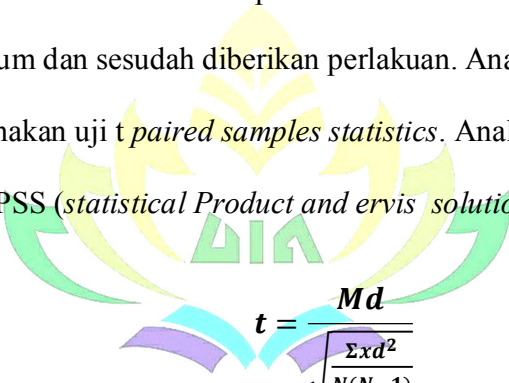
### 1. Teknik Pengelolaan Data

Setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengelolaan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing, dan cleaning*”.

- a. *Editing* (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi semua, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah pertanyaannya relevan dengan jawabannya, dan apakah jawaban-jawaban konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Processing*, tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS 16*.
- d. *Cleaning* (pembersihan data), merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri, untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

### 2. Analisis Data

Analisis data adalah mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, kuesioner, dokumentasi, dan observasi. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan proses analisis data untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t *paired samples statistics*. Analisis data ini menggunakan SPSS (*statistical Product and ervis solution*) versi 16.



$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- t-tes : perbedaan tes awal dan tes akhir  
Md : mean dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*  
Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi  
 $\sum x^2d$  : jumlah kuadrat deviasi  
N : banyak subyek  
Df/db : ditentukan dengan  $(n-1)^{65}$

Penyelesaian:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{51,25}{\sqrt{16,14583}}$$

$$t = \frac{51,25}{4,018188}$$

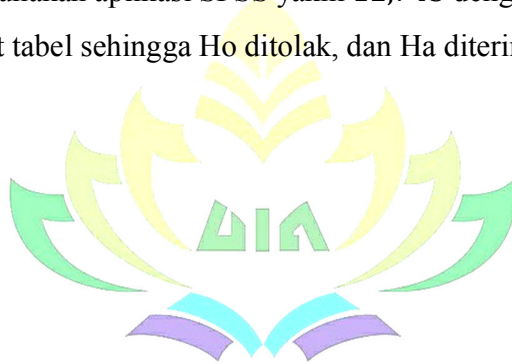
---

<sup>65</sup> Suharsimi Arikunto. *Op Cit.* h. 349-350



$$t = 12,745$$

Diperoleh kesimpulan t hitung manual 12,745 yang memiliki nilai yang tidak jauh berbeda dengan menggunakan aplikasi SPSS yakni 12,745 dengan  $df = 3$  yakni t tabel 3,182 maka  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima.



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Perintis 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan agustus 2017. Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti mengadakan penyebaran instrumen/angket tanggung jawab belajar kepada peserta didik sebelum diberikan perlakuan dan kemudian akan diberikan perlakuan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII D berjumlah 36 peserta didik. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 4 peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar rendah. Hasil penelitian ini terdiri dari profil/gambaran tentang tanggung jawab belajar menggunakan konseling individual dengan teknik *self-management*.

##### **1. Gambaran Umum Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik**

Berdasarkan hasil penyebaran angket penelitian tentang tanggung jawab belajar terhadap 36 peserta didik kelas VIII D semester ganjil SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 diperoleh persentase tentang tanggung jawab belajar peserta didik. Setelah hasil pretest diketahui, kemudian hasil pretest tersebut direkapitulasi dengan kriteria tanggung jawab belajar yang ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala  
 r = skor terendah ideal dalam skala  
 Jk = jumlah kelas interval<sup>66</sup>

**Penyelesaian:**

$$Ji = (t-r)/Jk = (125-20)/4 = 26,25$$

Yang selanjutnya dikategorikan menjadi empat kriteria sebagaimana yang terdapat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9**  
**Kriteria Penilaian Gambaran Umum**  
**Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D**

No	Kriteria	Interval	Σ	Pesentase
1.	Sangat Tinggi	101-125	10	27,8%
2.	Tinggi	81-100	12	33,33%
3.	Sedang	61-80	10	27,8%
4.	Rendah	41-60	4	11,11%
5.	Sangat Rendah	20-40	0	0%
Jumlah			36	100%

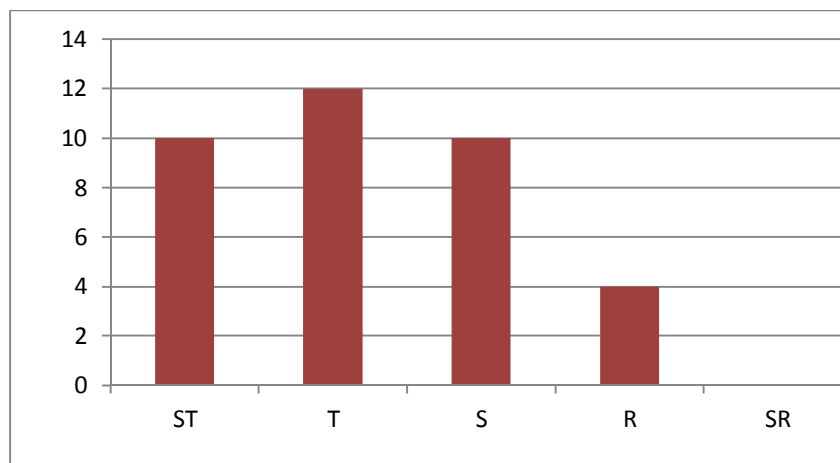
Pada tabel 9 memperlihatkan bahwa peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 terdapat 10 peserta didik (27,8%) berada pada kriteria sangat tinggi, 12 peserta didik (33,33%) kriteria tinggi, pada kriteria sedang terdapat 10 peserta didik (27,8%), dan 4 peserta didik (11,11%) berada pada kriteria rendah. Hasil tersebut didapatkan dari penyebaran

---

<sup>66</sup> Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014, hal.144

angket penelitian kepada seluruh populasi penelitian yang berjumlah 36 peserta didik.

Berdasarkan hasil persentase tersebut terdapat peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar sangat tinggi dan tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki tanggung jawab belajar yang baik secara terus menerus. Sedangkan peserta didik yang memiliki tanggung jawab belajar pada kriteria sedang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki tanggung jawab belajar, tetapi belum dilakukan atau diterapkan secara terus menerus. Selain itu, masih terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kriteria rendah artinya peserta didik tersebut belum terlihat menunjukkan sikap tanggung jawab belajar. Sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 5**  
**Hasil *Pre-test* Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik**  
**Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung**

Berdasarkan gambar 5 tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung cenderung rendah sehingga peneliti mengadakan layanan konseling individual dengan teknik *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar melalui pengelolaan diri yang direncanakan untuk memecahkan masalah belajar dalam kehidupan sehari-hari di sekolah maupun masyarakat.

Secara keseluruhan gambaran tanggung jawab belajar peserta didik menunjukkan semua indikator memiliki variasi pada setiap kriteria. Berdasarkan presentase urutan yang rendah terdapat pada peserta didik kelas VIII D berjumlah 4 peserta didik yang mencakup setiap indikator tanggung jawab belajar adalah sebagai berikut:

**Tabel 10**  
***Pretest* Tanggung Jawab Belajar**  
**Secara Keseluruhan**

No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	SF	43	Rendah
2	AH	49	Rendah
3	WN	45	Rendah
4	ED	45	Rendah
N 4		Σ 182	
Mean/rata-rata		45,5	

**2. Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018**

**a. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018**

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* dilakukan pada peserta didik yang berjumlah 4 orang. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang kelas dan di mushola sekolah SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil penyebaran angket tanggung jawab belajar pada 36 peserta didik terdapat 8 peserta didik yang berada pada kriteria sangat tinggi, 12 peserta didik yang berada pada kriteria tinggi, 22 peserta didik yang berada pada kriteria sedang, 4 peserta didik yang berada pada kriteria rendah. *Pretest* diberikan pada hari Senin, tanggal 28 Agustus 2017. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

**Tabel 11**  
**Jadwal Pelaksanaan Layanan**  
**Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management***

No	Tanggal	Kegiatan Pelaksanaan
1.	24 Agustus 2017	Meminta izin kepada kepala SMP Perintis 2 Bandar Lampung untuk melakukan penelitian
2.	28 Agustus 2017	Pretest
3.	31 September 2017	Pertemuan I
4.	4 September 2017	Pertemuan II
5.	9 September 2017	Pertemuan III
6.	13 September 2017	Posttest

Berdasarkan tabel tersebut, maka pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self management* dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Hasil kegiatan teknik *self management* dievaluasi dengan melakukan *posttest*. Tujuan dilakukannya *posttest* guna pengukuran kembali tentang perilaku tanggung jawab belajar peserta didik setelah dilakukannya *treatment* dengan melaksanakan konseling *self management*.

**b. Hasil Uji statistik Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung**

**1. Pengujian Hipotesis**

Pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab peserta didik dapat dilihat dari perbandingan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Maka terlebih dahulu dilakukan uji-*t* untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *self managment* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik. Serta untuk membuktikan hipotesis  $H_a$  atau  $H_o$  yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penelitian menggunakan rumus *t*-test dengan DF (degree of freedom) =  $N-1$  atau  $4-1 = 3$ . Dan dikonsultasikan taraf signifikan atau level of significane  $0,05=3,182$

Berdasarkan hasil uji t pada layanan konseling individual dengan teknik *self management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dapat dilihat pada tabel 12 dan 13 sebagai berikut:

**Tabel 12**  
**Posttest Tanggung Jawab Belajar**

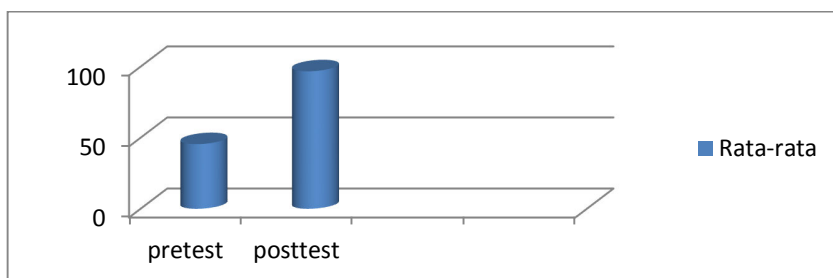
No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	SF	92	Tinggi
2	AH	108	Tinggi
3	WN	95	Tinggi
4	ED	92	Tinggi
N 4		Σ 387	
Mean/rata-rata		94,5	

**Tabel 13**  
**Uji Statistik**  
**Uji T *Paired Sample* Tanggung**  
**Jawab Belajar Secara Keseluruhan**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Taile d	Keterangan
Pretest	45.50	2.517	-51.250	-12.745	0.054	0.000	Signifikan
Posttest	96.75	7.632					



Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik, sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 45,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttest* nilai rata-rata naik menjadi 96,75 dan berdasarkan hasil pengujian t hitung = -12.745 pada derajat kebebasan (df) 3, kemudian dibandingkan dengan t tabel 0.05 = 3,182 dengan ketentuan harga t hitung lebih besar dari t tabel ( $-12.745 \geq 3,182$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Gambar 6 menunjukkan rata-rata tanggung jawab belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan.



**Gambar 6**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan**  
***Pretest* dan *Posttest* Pada Keseluruhan Indikator**

Langkah-langkah pengujian adalah sebagai berikut:

a) Merumuskan hipotesis

$H_0$ : penggunaan layanan konseling individu dengan teknik *self management* tidak efektif untuk meningkatkan tanggung

jawab belajar peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2

Bandar Lampung

Ha: penggunaan layanan konseling individu dengan teknik *self management* efektif dapat meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung, dengan perubahan tingkah laku.

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_o : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

b) Menentukan t hitung, dari output diatas diketahui t hitung adalah 3,182

c) Menentukan t tabel, berdasarkan rumus yang telah ditetapkan diatas diketahui t tabel adalah -13.168

d) Kriteria pengujian ( $H_o$  dan  $H_a$ / signifikan)

Berdasarkan  $H_o$  dan  $H_a$ :

Jika t hitung < t tabel maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dan

Jika t hitung > t tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan signifikan > 0,05 maka  $H_o$  ditolak, dan

Jika signifikan < 0,05 maka  $H_a$  diterima

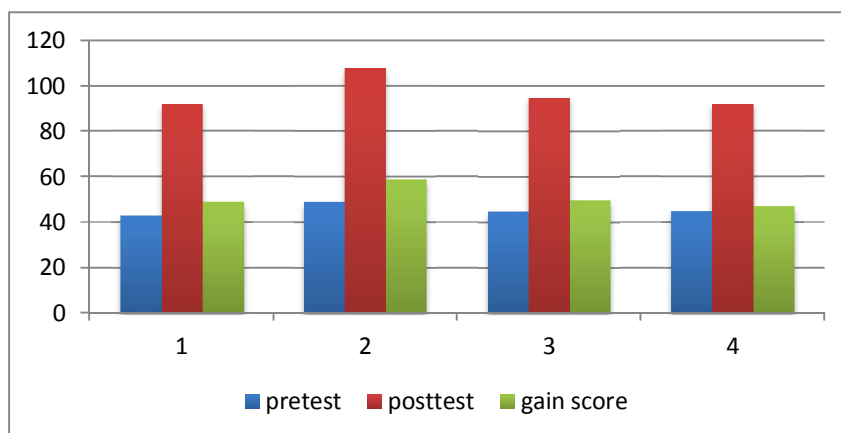
## **2. Perbandingan Nilai *Prestest*, *Posttest*, dan *Gain Score***

Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self-management* didapat hasil pretest, posttest, dan *gain score*:

**Tabel 14**  
**Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score***

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	43	92	49
2	49	108	59
3	45	95	50
4	45	92	47
N	182	387	205
Mean	45,5	94,5	51,25

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 4 sampel tersebut didapatkan rata-rata tanggung jawab belajar rendah peserta didik dengan nilai rata-rata = 45,5 setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self-management*, tanggung jawab belajar peserta didik cenderung meningkat dengan angka nilai rata-rata posttest 94,5. Lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



**Gambar 7**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttets***  
**Pada Seluruh Sampel**

**B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil tanggung jawab belajar peserta didik, dilanjutkan dengan menganalisis konseling individu dengan teknik *self management*. Adapun pembahasan keefektifan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik adalah sebagai berikut:

**1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Peserta Didik Kelas VIII SMP**

**Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018**

Penelitian ini menggunakan konseling individu dengan teknik *self management*. Kegiatan konseling individu dengan teknik *self management* dilaksanakan didalam kelas dan di mushola sekolah pada peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 4 pesertadidik masuk dalam kriteria rendah.

Yulita dan Suzi tanggung jawab adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterimanya secara tuntas dengan ikhlas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibatnya. Jika peserta didik yang tanggung jawabnya rendah, maka akan menimbulkan permasalahan prestasi di sekolah dan di luar.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup>Yulista Rintyastini dan Suzi Yulia, *Bimbingan dan Konseling SMP*, Jakarta: Erlangga, 2006, h. 48.

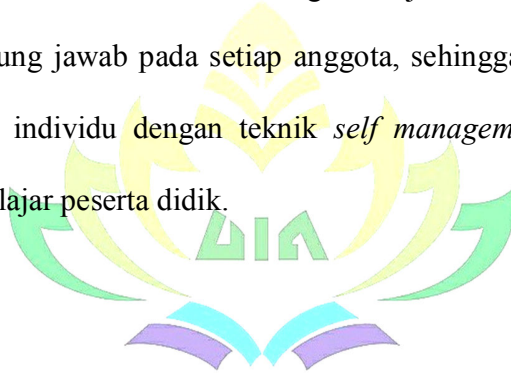
Dengan demikian sikap tanggung jawab sangatlah penting dalam kehidupan, baik disekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peserta didik yang tanggung jawab belajarnya rendah sebelum diberikan layanan tanggung jawab belajar. Dari 36 peserta didik yang ada di kelas VIII D terdapat 4 peserta didik yang mengalami tanggung jawab belajar rendah. Hal ini ditandai dengan skor *pretest* yang termasuk kategori rendah. Yang ditandai dengan sikap peserta didik, yaitu sikap suka ngobrol ketika pelajaran berlangsung, suka mencontek, malas mengerjakan tugas, datang kesekolah ditepat waktu, dan lain-lain.

Kegiatan layanan konseling individual merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli dengan teknik *self management*. Penggunaan layanan konseling individual dengan teknik *self management* dianggap efektif untuk meningkatkan, karena dalam konseling individual setiap anggota menyusun rencana kegiatan yang akan dilakukan setelah konseling, hal ini sangat membantu dalam upaya peningkatan tanggung jawab belajar peserta didik. Karena teknik ini bertujuan untuk konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya.<sup>68</sup> Berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan kepada 4 peserta didik tersebut perlu mendapatkan *treatment* lebih lanjut terkait dengan masalahnya.

---

<sup>68</sup>Gantina Komalasari dkk, Teori dan Teknik KONSELING, Jakarta :Indeks, 2011, h.181

Kegiatan layanan konseling individual dengan tujuan meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dilaksanakan selama 3 kali pertemuan dan diakhiri dengan *posttest*. *Posttes* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah peningkatan tanggung jawab pada setiap anggota, sehingga dapat diketahui apakah layanan konseling individu dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik.



- d. Meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik melalui konseling individual dengan memanfaatkan teknik *self management* dilakukan beberapa tahap konseling dengan tiga kali pertemuan. Ada tiga tahap dalam layanan konseling individu dengan teknik *self management* yang dilakukan oleh peneliti, yaitu: tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tahap 1: Tahap pembentukan kelompok, yaitu tahap awal yang menunjukkan keberhasilan kegiatan layanan konseling. Kegiatan awal dimulai dengan mengumpulkan calon konseli, berdoa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, salam,, penjelasan asas-asas dalam layanan, pengenalan dan pengungkapan tujuan, menyepakati kontrak waktu, dan pemberian motivasi agar konseli berantusias serta berperan aktif dalam proses layanan berlangsung.

Tahap II: Tahap peralihan, yaitu penegasan kembali oleh peneliti akan konseli untuk melaksanakan konseling individual teknik *self management*.

Tahap III: Tahap kegiatan, yaitu pelaksanaan konseling individual dengan *self management*. Tahap ini peneliti menjelaskan kembali tentang tujuan konseling individual *self management*, yaitu sebagai berikut:

d) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam penelitian ini konseli mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Konseli mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

e) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

Dalam penelitian ini konseli mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab belajarnya kemudian

dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum.

f) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri.<sup>69</sup>

Tahap IV: Tahap penutup, peneliti sebagai fasilitator menjelaskan bahwa konseling individual dengan teknik *self management* akan segera berakhir. Sebelum mengakhiri kegiatan tersebut, peneliti terlebih dahulu meminta maaf apabila ada kekurangan atau kesalahan selama proses layanan berlangsung. Kemudian peneliti menjelaskan rencana layanan sesi selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa. Selanjutnya peneliti menyimpulkan dari kegiatan pertama layanan konseling individual teknik *self management* guna mengevaluasi pertemuan selanjutnya.

## **2. Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018**

Uji efektivitas tanggung jawab belajar diperoleh dengan membandingkan tanggung jawab peserta didik sebelum dilakukan konseling individu dengan

---

<sup>69</sup> *Ibid*, 181



teknik *self management*, dan setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self management* yang menunjukkan efektif konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji menggunakan analisis statistik yakni *uji t*, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 38 sebagai berikut:

**Tabel 15**  
**Uji Statistik**  
**Uji T *Paired Sample* Tanggung**  
**Jawab Belajar Secara Keseluruhan**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pretest	45.50	2.517	-51.250	-12.745	0.054	0.000	Signifikan
Posttest	96.75	7.632					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan penyesuaian sosial peserta didik, sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 45.50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self management* *posttest* nilai rata-rata naik menjadi 96.75, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

### 3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah komunikasi interpersonal, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan konseling berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai konseling individu dengan teknik *self management*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik *self-management* pada peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tanggung jawab belajar peserta didik sebelum diberikan layanan konseling individual teknik *self-management* pada peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 menunjukkan bahwa 10 indikator yaitu melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, adanya minat untuk belajar, dan konsentrasi dalam belajar masih dalam kriteria rendah, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah termasuk kategori rendah.
2. Tanggung jawab belajar peserta didik setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management* pada peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku seperti: melakukan tugas secara rutin, mengetahui alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan pilihan kegiatan belajar, adanya minat untuk belajar, dan konsentrasi dalam belajar masih dalam kriteria rendah, melakukan tugas

sendiri dengan senang hati, bisa membuat keputusan yang berbeda, menghormati dan menghargai aturan sekolah, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan prestasi di sekolah.

3. Terdapat peningkatan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas VIII D setelah mendapatkan layanan konseling individual teknik *self-management* dari kriteria rendah menjadi kriteria tinggi setelah diberikan layanan konseling individual teknik *self-management*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas VIII D SMP Perintis 2 antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* layanan konseling individual berbasis *self-management*.

## **B. Saran**

Setelah penulis menyelesaikan penelitian ini, membahas dan mengambil kesimpulan, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan kiranya dapat mendukung dan berpartisipasi dalam menangani masalah tanggung jawab belajar.
2. Guru Pembimbing, diharapkan lebih mengintensifkan pemberian layanan dan memiliki kreatifitas dalam mengembangkan penggunaan teknik dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik.
3. Peserta didik perlu menindaklanjuti dan tetap meningkatkan tanggung jawab belajar agar mencapai tujuan pendidikan yang maksimal dan hendaknya tidak segan menemui guru pembimbing di sekolah pada saat memiliki masalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah A'an, dkk. *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten*. 2013. [online], Jurnal Universitas Negeri Semarang, tersedia di: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk> diakses 20 Februari 2017
- Alamri, Nurdjana. *Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)*. 2015.[Online] Jurnal Konseling GUSJIGANG tersedia di: <http://jurnal.umk.ac.id/gusjigang>, diakses 20 Maret 2017
- Al-qur'an & Terjemah. Bandung: Yayasan Penerjemah/Penafsir Al-qur'an.2015
- Dahlan Syarifuddin. *Konseling Individual Konsep dan Aplikasi*. Bandar Lampung: AURA. 2011
- Fariza Dina. *Peran Layanan Konseling Individual Dalam Upaya Membantu Pengelolaan Diri Peserta Didik di MA Darrul Ulum Palangkaraya*. 2015. [online] Jurnal Universitas Muhammadiyah Palangkaraya tersedia di: [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/FKIP\\_Vol9\\_No2\\_part120\\_11%20DINA%20FARIZA.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/FKIP_Vol9_No2_part120_11%20DINA%20FARIZA.pdf), diakses 12 Februari 2017
- Fajriani, dkk. *Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*. 2014. [online]. Tersedia di: [www.journaltoocs.ac.uk](http://www.journaltoocs.ac.uk) › Browse by Publisher Diakses 10 Desember 2016
- Fauzan Lutfi. *Praktik Konseling Teknik Self-Management*. 2009. [online]. tersedia di: <https://www.google.co.id/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/amp/> Diakses 23 Januari 2017
- Gunarsa Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta:Libri. 2011
- Isnansyah Trio Marwi dan Sutijono. *Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII E MTs Al Rosyid Dander Bojonegoro*. 2015. [online] , tersedia di: <http://dokumen.tips/documents/penggunaan-strategi-pengelolaan-diri-self-managementuntuk-mengurangi-tingkat.html> diakses 10 Januari 2017

- Hendri NiKomang Primayanti, dkk. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja*. 2011. [online]. Tersedia di: [ejournal.undiksha.ac.id](http://ejournal.undiksha.ac.id) diakses 10 Desember
- Julianto, Heru. *Pengertian Tanggung Jawab yang Baik Antara Manusia*. 2013. [online] tersedia di: <https://herujulianto89.wordpress.com/2013/12/12/pengertian-dari-tanggung-jawab-yang-baik-antara-manusia/> diakses 10 April 2016
- Komalasari, Gantina, dkk. *Teori dan Teknik KONSELING*, Jakarta :Indeks. 2011
- Lutfia Faizatul dkk. *Hubungan Disiplin dengan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas IV SD gugus III Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan*. 2015. [online] [journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/6226/2658](http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/6226/2658) diakses 17 Januari 2017
- Megaria, Delima. *Bimbingan dan Konseling untuk SMP/MTs Kelas VII*, Jakarta :PT. Glora Aksara Pratama. 2013
- RintyastiniYulista dan Yulia Suzi. *Bimbingan dan Konseling SMP*. Jakarta: Erlangga. 2006
- Sastrawan, Jeri I Kadek, dkk. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self-Management Model Yates Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Pesert Didik Kelas X Akomodasi Perhotelan 3 SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. 2014. [online] Ejournal Undiksha. Tersedia di: [ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3784/3030](http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3784/3030) diakses 20 Januari 2016
- Sudrajat, Ahmad. *Layanan Konseling Individual*. 2009. [online]. tersedia di : <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/01/12/proses-layanan-konseling-individuall/> diakses 20 Maret 2017
- Sudani, dkk. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Siswa Kelas VIII E SMP 1 Negeri Sukasada*. 2012. [online]: Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha Tersedia: [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=106098&val=1344&title=PENERAPAN%20KONSELING%20EKSISTENSIAL%20HUMANISTIK%20TEKNIK%20PEMODELAN%20UNTUK%20MENINGKATKAN%20PERILAKU%20TANGGUNG%20JAWAB%20BELAJAR%20SISWA%20KELAS%20VIII%20E%20SMP%20NEGERI%201%20SUKASADA](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=106098&val=1344&title=PE%20NERAPAN%20KONSELING%20EKSISTENSIAL%20HUMANISTIK%20TEKNIK%20PEMODELAN%20UNTUK%20MENINGKATKAN%20PERILAKU%20TANGGUNG%20JAWAB%20BELAJAR%20SISWA%20KELAS%20VIII%20E%20SMP%20NEGERI%201%20SUKASADA) diakses 04 Februari 2017
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2013

Sugiono. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabetha. 2015

Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010

Sukayasa, dkk. *Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI C AP SMK Negeri Singaraja*. 2014. [online]. Tersedia di: [ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3707/2965](http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3707/2965) Diakses 22 Desember 2016

Sulistyarini & Jauhar. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka. 2014

Sunahwa dan Warsito Hadi. *Penggunaan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Pesantren Pada Peserta Didik Kelas VII B Putri Ma'had Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura*. 2014. [online] yang tersedia di: <http://documents.tips/documents/penggunaan-strategi-self-management-untuk-meningkatkan-penyesuaian-diri-di.html>, diakses 18 februari 2017

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*, Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2012

Tirtorahardjo Umar dan La Sulo. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta 2008

Ulfa Dinia. *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual berbasis Self-Management Pada Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014*. 2014. tersedia di: [lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id), diakses 20 maret 2016

Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: ALFABETA. 2013

Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2011

Zubaedah Siti. *Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*. 2013. [online]. tersedia di: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/alathfal/article/view/1089/994>, diakses 10 Januari 2017







